Lorenzo Preti, Antonio Zucco

Tutto sulle altre farine

Alla scoperta delle farine integrali e di cereali e semi diversi dal frumento

Segui online la **RICETTA FILMATA** del piatto in copertina e **cucina insieme a noi!**

tecniche nuove

le guide di Natura&Salute

Tutto sulle **altre farine**

Lorenzo Preti, Antonio Zucco

Sommario

Introduzione

NON DI SOLO GRANO…

La storia umana è legata molto strettamente ai cereali; dalla selezione e coltivazione di queste piante l'umanità ha tratto nutrimento nelle epoche passate e ha potuto così svilupparsi come civiltà. I principali cereali di questa rivoluzione sono stati il mais, il grano e il riso, che hanno dato il loro contributo alla nascita e crescita rispettivamente delle civiltà americane, europee e orientali. Altri cereali o pseudo-cereali sono stati importanti per l'umanità, sia nel passato più remoto sia in quello più recente, basta pensare alla quinoa in Sud America, alla segale e all'avena in Europa occidentale e orientale, all'orzo nell'antica Grecia e nell'antico Egitto, al miglio nelle civiltà orientali e africane. Questi cereali o pseudo-cereali sono stati fonte di sostentamento per queste popolazioni e in certi momenti taluni di questi sono stati di fondamentale importanza; per esempio, particolari condizioni climatiche hanno impedito nel passato la coltivazione del grano in vaste aree europee, dove invece si potevano coltivare la segale e l'avena, portando così nutrimento alle popolazioni residenti in quelle zone. Anche nel nostro più recente passato questi cereali sono stati importanti, ad esempio i territori montani, una volta densamente popolati, hanno tratto sostentamento da piante resistenti al freddo come il grano saraceno, la segale, l'orzo e l'avena. Con l'avvento di migliori condizioni di vita e migliori tecniche colturali, queste produzioni sono state via via abbandonate a favore del grano e del mais da cui si potevano ottenere maggiori rese per ettaro coltivato. Questa trasformazione degli usi, guardando all'Italia, si può collocare nel corso del Novecento; il boom economico del secondo dopoguerra ha infine decretato il progressivo abbandono della coltivazione e dell'uso sulle nostre tavole di questi cereali e delle loro farine.

Tale condizione di carenza si è riversata anche sui testi dedicati alla cucina. È ancora molto difficile trovare ricette dedicate all'uso di farine derivate da cereali minori, anche se poco alla volta il mercato editoriale si sta muovendo con un arricchimento di questi temi. La crescente attenzione per l'alimentazione biologica e un più vasto campo di ricerca in ambito nutrizionale hanno "riesumato" questi cereali, dando loro la giusta importanza. Importanza che, come vedremo più avanti, è del tutto meritata sia dal punto di vista nutrizionale sia da quello sociale e storico, per il loro contributo allo sviluppo delle civiltà umane.

Come si è detto, la diffusione di questi cereali sotto forma di farina è ancora limitata, specialmente perché esistono ancora poche ricette a essi dedicate. La lavorazione di queste farine non è, d'altronde, semplicissima o, meglio, non si può sostituire la farina di frumento con quelle di altri cereali o pseudo-cereali, senza apportare sostanziali modifiche alla ricetta originale; questo perché la loro

struttura e composizione, in particolare la quantità e la qualità del glutine presente nelle altre farine, è differente e rende quindi necessaria una totale rivisitazione delle ricette “classiche”.

Pur esistendo ricette del passato che utilizzavano prevalentemente queste farine, molte ricette sono andate perse anche perché, tramandandole di ricettario in ricettario, di madre in figlia soprattutto per via orale, con l’introduzione del grano come alimento principale, queste farine hanno perso importanza e sono cadute nel dimenticatoio. I ricettari scritti che ci sono giunti dal passato sono per lo più testi redatti da cuochi di famiglie nobili e reali dove la farina di grano era un tratto distintivo e il suo consumo era sinonimo di potere sociale ed economico, quindi anche qui non si trovano molte tracce di utilizzi particolari di farine derivate da cereali minori.

Lo scopo di questo libro è pertanto quello di agevolare il lettore che vuole avvicinarsi a queste farine dal sapore e profumo particolari, per troppo tempo dimenticati, ma con qualità organolettiche e una storia per l’umanità di tutto rispetto.

Tratteremo anche l’uso della farina di mais e di riso che, sebbene non si possano definire cereali minori, in cucina sono meno usate. Abbiamo deciso invece di non inserire ricette contenenti farina di kamut perché ormai largamente utilizzata e il suo uso è del tutto simile a quello della farina di frumento.

Capitolo 1

Breve storia dei cereali

“Perché, o Terra, devi essere così crudele?

Tanto scavare per il frumento e per il granoturco!

Donare si dovrebbe con gioia, non a malincuore.

Perché il sudore, la fatica nei campi?

Che mai ti costerebbe ripagare il duro lavoro?”

All’udir ciò la Terra dice con un sorriso:

“Poco ne verrebbe alla mia gloria,

e la vostra gloria, il vostro orgoglio svanirebbero.

del tutto!”

Tagore

Da quando la specie umana è sulla Terra, ha sempre dovuto impiegare il massimo delle sue energie per sopravvivere e procurarsi il sostentamento necessario. Da raccoglitori-cacciatori i gruppi umani sono diventati agricoltori, un po’ per scelta e un po’ per necessità, e in questo passaggio epocale i cereali insieme ai legumi hanno avuto un ruolo fondamentale: è la loro coltivazione e il loro consumo che hanno reso possibile lo sviluppo della civiltà umana. Mais, grano, riso, segale, orzo e miglio sono stati i sei cereali principi nelle Americhe, in Europa, in Asia e in Africa.

Tutti quanti i cereali (così come tutte le altre piante addomesticate) derivano da piante selvatiche. Selezionando le piante migliori, cioè quelle che rendevano più cibo nella maniera più semplice e meno faticosa, l’umanità ha generato 8000 anni fa le piante che ancora oggi conosciamo e usiamo.

Perché i cereali sono così importanti per la storia umana? La domesticazione, partendo da graminacee destinate ai ruminanti, della segale, dell’orzo, del grano saraceno, dell’avena, del sorgo, del miglio, del frumento, del mais e del riso è stata annoverata tra le conquiste più grandi per il genere umano.

Le selezioni attuate su queste piante andarono di pari passo con lo sviluppo dell’agricoltura, e di tutto ciò che ne conseguì, anche se bisogna dire che il passaggio da raccoglitori-cacciatori ad agricoltori non fu rapido e immediato. Sicuramente la coltivazione di cereali dette lo stimolo alla sedentarietà delle popolazioni primitive: i cereali erano un cibo sicuro, nutriente e facilmente stoccabile. Altro fattore che contribuì alla sedentarietà, e quindi alla possibilità di

sviluppare attività diverse da quella di raccoglitore-cacciatore, fu l'uso di macine per la lavorazione degli stessi cereali. Tali strumenti pesanti e ingombranti erano difficili da trasportare da un sito all'altro e lo stesso stoccaggio dei cereali già raccolti garantiva una riserva sicura di cibo. Spostarsi non era più conveniente.

LA RIVOLUZIONE AGRICOLA

L'agricoltura e la coltivazione dei cereali dette la possibilità al genere umano di specializzarsi in attività e lavori differenti, di studiare meglio il mondo che lo circondava, di creare una società fatta di gerarchie. Permise quindi di svilupparsi e di crescere, in numero e cultura perché bisogna dire che, a detta degli antropologi e degli economisti, la scelta agricola non fu la più funzionale. Ora l'umanità doveva lavorare di più e iniziò a essere dipendente dalle stesse piante da essa create. I cereali e pseudo-cereali non potevano vivere in natura senza l'aiuto dell'uomo, da selvatiche erano diventate piante addomesticate, quindi bisognose di cure e meno resistenti delle loro antenate all'ambiente selvatico.

Certo è che il passaggio cruciale per la storia dell'umanità, quello da nomade a sedentario, è costellato di teorie e ipotesi e forse non sapremo mai cosa sia realmente accaduto, che cosa ci abbia spinto a diventare agricoltori, ma è sicuro che, senza questo passaggio, la nostra civiltà, l'umanità stessa, non sarebbe quello che è ora.

Una condizione fondamentale per lo sviluppo e la coltivazione dei cereali è da indicare nei cambiamenti climatici che da sempre contraddistinguono il nostro pianeta. Infatti, il riscaldamento globale che interessò il pianeta all'inizio dell'Olocene portò il passaggio dell'umanità dal Paleolitico, Età della pietra antica, al Mesolitico, o Età della pietra media, l'ultima cultura di raccoglitori-cacciatori che sia esistita in Europa e in altre aree geografiche. Circa 8000 anni fa, a metà dell'Olocene, il clima si fece più umido e si creò quello che viene definito un clima ideale per lo sviluppo delle civiltà e quindi della stessa agricoltura. In aree molto vaste i ghiacciai si sciolsero liberando ingenti quantità di acqua, il livello di mari, laghi e fiumi si innalzò notevolmente: basta pensare che il livello d'acqua del Nilo era allora 7 metri più alto di quando è stata costruita la diga di Assuan (1970). Questo contribuì alla cosiddetta rivoluzione del Neolitico, con la progressiva sedentarizzazione delle popolazioni e lo sviluppo dell'agricoltura. Iniziarono ad affinarsi tecniche e lavorazioni diverse; è, da allora, che si può parlare di cultura, di civiltà umana ed è proprio dalle parole latine *colere*, *cultum*, cioè coltivare e coltivazione, che deriva la parola “cultura”. Coltura e cultura hanno, infatti, la stessa radice. Questo cambiamento per la vita umana sulla terra non sarebbe potuto accadere senza un innalzamento delle temperature.

Durante i successivi cambiamenti climatici, l'umanità seppe utilizzare e sostituire le coltivazioni con cereali che potevano crescere in condizioni più avverse. Durante il periodo Subatlantico le temperature diminuirono e i cereali dell'Età del bronzo furono sostituiti con altri meno esigenti, come l'avena e la segale. Infatti, il farro, in determinate condizioni climatiche, non era più conveniente da coltivare.

Altro periodo, ben più recente, in cui si dovette abbandonare la coltivazione del frumento fu quello dell'Interglaciale medievale. Anche in questo caso, dopo un altro "optimum climatico" che coincise con lo sviluppo dell'Impero Romano, si dovette ripiegare su colture più resistenti ai cambiamenti climatici, e anche in questo caso avena e segale furono di fondamentale aiuto. Ancora più recente è la Piccola era glaciale, un periodo compreso tra il XVI e il XIX secolo, in cui colture dal raccolto più abbondante, come il frumento, dovettero essere abbandonate a favore di altre più resistenti, e nuovamente la fecero da padrone segale, avena e orzo.

LA SEGALE

La segale è presente tuttora allo stato selvatico in una vasta parte del Medio Oriente, ma a quanto pare le attuali varietà derivano da altre che oramai non esistono più. Si possono comunque osservare in queste piante selvatiche le qualità che attirarono i primi proto-coltivatori, cioè resistenza al freddo, possibilità di coltivazione anche ad alte altitudini e rusticità: fattori che si riscoprono anche nel sapore del cereale che è appunto deciso e forte. La segale cresceva come erba infestante nei campi coltivati a frumento e resisteva e proliferava proprio quando le avversità climatiche distruggevano il raccolto di grano. Riusciva così in questo modo a donare comunque un raccolto a quegli agricoltori che sarebbero rimasti gravemente danneggiati dalla mancanza di frumento. Forse è anche per questo che gli abitanti dell'Anatolia (zona dell'attuale Turchia) la chiamarono "il grano di Allah", in quanto la sua presenza era del tutto provvidenziale in queste situazioni.

Fu nell'antica Roma una pianta fondamentale per tutte le popolazioni che vivevano ai confini settentrionali e orientali dell'Impero, dove la coltivazione di frumento era molto inaffidabile. Arrivata come pianta infestante, divenne ben presto coltivazione principale, primato che mantenne dal I millennio fino all'introduzione della patata che si sostituì poco alla volta come importanza nell'ambito alimentare. La segale fu per secoli l'alimento base per le terre umide della pianura nordeuropea, terre sottratte alle foreste, zone in cui la coltivazione di altre graminacee era difficile e di poca resa.

L'ORZO

L'orzo ebbe una particolare importanza per diversi aspetti; pur avendo qualità simili alla segale, ha abitudini di coltivazione ancora più flessibili. Per queste sue qualità diventò un cereale di straordinaria importanza ovunque le condizioni climatiche fossero troppo rigide per altri cereali. In Mesopotamia era più importante del frumento e fu per l'antica Grecia un alimento base, tant'è che covoni d'orzo erano impressi su alcune monete ateniesi. Si deve sempre alla coltivazione dell'orzo la rivoluzione agricola che investì il Tibet nel V secolo a.C. Prima di quel periodo, soltanto le popolazioni nomadi erano riuscite ad abitare questo altipiano isolato di detriti ghiacciati. Invece, l'introduzione dell'orzo fece emergere i vantaggi di un clima freddo, le basse temperature consentivano di

conservare a lungo le riserve di cereale e le eccedenze alimentari dettero così il via allo sviluppo di questa regione. Il Tibet divenne un territorio vivaio di ingenti eserciti e durante tutta la sua travagliata storia, fatta di conquiste, guerre civili e poi aggressioni esterne, l'orzo rimase la base dell'alimentazione locale. Tuttora nel moderno Tibet l'orzo è ancora molto diffuso ed è consumato in polpettine di farina dette *tsampa*.

IL MIGLIO

Anche il miglio ebbe analoga importanza per via della sua robustezza, ma a differenza dell'orzo, che cresce in climi freddi, il miglio ama i luoghi caldi e secchi. Fu così fondamentale per lo sviluppo delle civiltà sulle alture etiopi, nella striscia africana del Sahel, nella savana dell'Africa occidentale e sulle pianure attorno al Fiume Giallo in Cina, luoghi dove difficilmente altri cereali avrebbero avuto modo di svilupparsi e diventare un alimento sicuro e sufficientemente abbondante.

È importante ricordare come il miglio sia stato fondamentale per la cultura cinese, anche se comunemente si continua a credere che sia stato il solo riso la base alimentare di questa civiltà. La valle del Fiume Giallo, anche nei periodi di massima umidità, non poteva sostenere una civiltà fondata esclusivamente sul riso e reperti storici ce ne danno la prova. Oltre a ritrovamenti di semi di varietà di miglio, ci sono documenti che attestano l'importanza di questo cereale per i cinesi. Tanto è vero che l'antenato della stirpe più potente dell'epoca era noto come Hou Chi "signore del miglio" e anche la dinastia Shang era identificata con questo cereale: al crollo della dinastia alla fine del II millennio a.C., attorno ai palazzi oramai abbandonati si poteva vedere crescere il miglio in abbondanza.

Durante questa dinastia il miglio riuscì a sostentare quella che era molto probabilmente la più densa popolazione mondiale e a mantenere in campo un esercito molto numeroso, formato da decine di migliaia di soldati. Niente male per un cereale dal seme così piccolo. In occidente non ebbe invece una gran fortuna, probabilmente per le sue scarse rese panificatorie, fu perciò relegato prevalentemente a mangime per uccelli e animali.

I DONI DEGLI DEI

Punto in comune per tutte le civiltà antiche è la nascita, attraverso i miti, dei cereali e del loro dono da parte degli dei.

Dagli antichi Maya alle civiltà europee a quelle asiatiche, la presenza di dei che donano chicchi di piante miracolose o donano se stessi per la creazione di queste piante è storia comune. Queste piante sono naturalmente le piante di cereali che gli dei vogliono regalare agli uomini per la loro e la propria sopravvivenza, da qui i rituali di donazione di parte dei raccolti alle divinità e i sacrifici animali e umani, questi ultimi particolarmente cruenti. I Maya, per esempio, credevano che il mais derivasse dalla carne degli dei e che contenesse un potere divino e che questo potere si riversasse nel sangue di chi si cibava del cereale. Si compivano quindi sacrifici umani in cui il sangue del prescelto era versato in terra per ripagare

questo debito e restituire così il potere divino agli dei. Essere scelti per il sacrificio era considerato un grande onore, va da sé che le vittime sacrificali non facevano mai parte delle élite dirigenti; si trattava per lo più di prigionieri di guerra e, purtroppo, anche bambini. Non molto ironicamente i prescelti erano chiamati Tortillas degli dei. Questa usanza dei sacrifici umani rivolti agli dei era pratica comune di tutte le civiltà Sud Americane, anche Aztechi e Inca non si sottrassero a questa brutale pratica.

Il riso arriva anch'esso dagli dei quando gli uomini sono sul punto di morire di fame. Narra una leggenda cinese che la dea Guan Yin si impietosì nel vedere gli esseri umani in gravi condizioni di penuria e si strizzò il seno riempiendo con il latte fuoriuscito le spighe di riso vuote, quindi si strizzò nuovamente il seno più forte tanto che ne fuoriuscì del sangue che andò a riempire delle altre spighe: ecco perché esiste il riso bianco e il riso rosso.

Per i Sumeri, invece, fu la dea del grano Ashnan a portare il prezioso cereale agli uomini; prima di allora essi si cibavano di erbe selvatiche e bevevano soltanto acqua, vivevano in pratica allo stato selvatico. La leggenda sottolinea che fu solamente dopo che iniziarono a fare regolari donazioni agli dei che i raccolti divennero abbondanti e sicuri. A quanto pare, in tutti i miti è presente la necessità di nutrire, nel vero senso del termine, gli dei donatori dei preziosi cereali per garantire la sopravvivenza di entrambi, uomini e dei.

LE BEVANDE FERMENTATE

Va ricordato che in tutte le civiltà la coltivazione dei cereali andò di pari passi con la produzione, ricavata dagli stessi cereali, di bevande alcoliche. Con il mais, la quinoa, l'orzo, il miglio, il frumento e il riso si producevano, e tuttora si producono, bevande più o meno alcoliche grazie alla fermentazione degli zuccheri presenti nei cereali. Talune di queste preparazioni sono andate perse e altre sono rimaste relegate a un consumo locale e limitato, come la *chicha* ottenuta dalla quinoa, la *chicha gialla* ottenuta dal mais, la birra prodotta con il sorgo in Senegal, o il vino di miglio, l'*omegisul* prodotto nella Corea del Sud. Altre hanno avuto migliore fortuna, come la birra ottenuta dagli antichi egizi con l'orzo, il sakè ricavato dalla fermentazione del riso, oramai conosciutissimo anche da noi occidentali, la vodka prodotta a partire dal grano, o il whisky prodotto anch'esso con vari cereali come orzo e segale. La lista sarebbe comunque lunga, anche perché ogni regione ha sviluppato, secondo le sue conoscenze, bevande alcoliche di sapori e gradazioni differenti utilizzando non solo cereali ma tutti quegli alimenti che contengono buone quantità di zuccheri, come l'uva o le mele.

La scoperta da parte dei primi agricoltori della fermentazione e la conseguente produzione di bevande inebrianti a partire dai cereali dette un ulteriore impulso a questo tipo di coltivazioni; l'alcol è quindi da sempre croce e delizia per il genere umano, infatti se da un lato può donare sensazioni così piacevoli da alleggerire il peso della vita, dall'altro può portare con il suo abuso a terribili e devastanti dipendenze.

Capitolo 2

La farina

La parola “farina” deriva da “farro” e quando parliamo di farina intendiamo il prodotto ottenuto dalla macinazione di cereali (grano, orzo, mais, riso…) e pseudo-cereali (grano saraceno, amaranto, quinoa…), ma anche il prodotto ottenuto dalla macinazione di legumi (ceci, piselli…) o dalla lavorazione di frutta secca (mandorle, nocciole…) di cui parleremo più avanti.

Per definizione, quando parliamo di farina senza specificazioni intendiamo sempre e comunque quella di grano e per tutte le altre dobbiamo aggiungere a cosa ci stiamo riferendo, per esempio: farina di mais, farina di orzo, farina di mandorle, farina di ceci ecc.

Parlando della farina di cereali, possiamo dire che essa è composta di piccoli granuli d’amido ognuno dei quali è costituito da un insieme di molecole. Senza entrare nello specifico, diciamo solamente che due sono le molecole dell’amido, l’amilosio e l’amilopectina, e che la qualità delle proteine a loro collegate dipende dalla provenienza dell’amido stesso (quindi dal cereale di base); inoltre la loro proporzione e struttura determinano il tipo di farina finale.

Le farine possono essere ottenute in diversi modi; il più tradizionale, e anche il migliore, è quello con la macinazione con mole in pietra che consente una lavorazione più delicata del cereale e limita il surriscaldamento della farina che si ricava. Questo tipo di macinazione, inoltre, presenta il grande vantaggio di produrre farine con granuli disomogenei e diseguali, caratteristica che conferisce a queste farine un basso indice glicemico.

Un altro metodo, che è in generale il più utilizzato, è quello con la macinazione a cilindri di acciaio che tende il più possibile a isolare l’involucro corticale del chicco (la crusca) per evitare che possa superare le tele di setacciatura e ottenere così farine raffinate e con ottime qualità panificatorie, a discapito però delle qualità organolettiche e nutrizionali.

C’è da dire che, specialmente nei mulini più piccoli di tipo artigianale, la macinazione a pietra è quella più utilizzata e che comunque anche con la macina a cilindri si possono ottenere farine integrali ma, come abbiamo visto, l’utilizzo della pietra dona allo sfarinato caratteristiche migliori, o meglio preserva meglio le caratteristiche del chicco originale.

FARINA INTEGRALE E GLUTINE

Nell’utilizzo di farine integrali lo sviluppo del glutine è ostacolato principalmente per due motivi. Il primo è che le proteine che formano il glutine, le gliadine e le glutenine, sono presenti solo nell’endosperma e non nella crusca del cereale. Il secondo motivo è che le proteine presenti nella crusca e le fibre interferiscono

con la produzione del glutine dell'impasto. È per questi due motivi che negli impasti lievitati in cui si utilizzano farine integrali la lievitazione non sarà mai come quella che avviene utilizzando farine raffinate e che gli impasti per fare la pasta fresca, quando si utilizzano farine integrali, sono meno elastici.

A fronte di impasti non "perfetti", otteniamo però dei pani e degli impasti con un indice glicemico molto più basso rispetto a quando si utilizzano le farine raffinate e che rendono più assimilabili tutti i nutrienti del cereale che consumiamo sotto forma di farina. Questo fattore dovrebbe farci preferire le farine integrali o comunque semi-integrali, ogni volta che è possibile.

Nelle ricette del libro impieghiamo comunque anche le farine di cereali minori raffinate, ad esempio per sopperire alla mancanza di glutine in impasti con farine di riso o di miglio o di altri cereali con bassa o nulla presenza di glutine. Di norma la farina più utilizzata a questo scopo è quella di farro nella versione raffinata o semi-integrale. La farina di farro semi-integrale è quella ottenuta da una macinatura più fine di quella integrale.

IL GLUTINE

Oggi si fa un gran parlare del glutine e dei suoi effetti sull'organismo umano. Negli ultimi anni l'incidenza della celiachia nella popolazione è andata via via aumentando così come le intolleranze e le allergie al glutine. A detta di alcuni, l'aumento di disturbi legati a questa proteina è da collegarsi al fatto che si consuma troppo glutine nella dieta occidentale. Anche se questo collegamento è tuttora da accertare scientificamente, resta il fatto che comunque il glutine, data la sua difficoltà nella digestione, può causare in taluni casi dei disturbi intestinali come gonfiore, flatulenza e difficoltà digestive. Di conseguenza, sarebbe opportuno diversificare nella dieta i cereali e le farine assunte, in maniera tale da variare non solo l'apporto di vitamine e sali minerali ma anche la quantità e qualità di glutine. Questa proteina non è infatti essenziale per l'organismo umano e di conseguenza si può vivere limitandola laddove è possibile.

Parlando di glutine, non si può non parlare di celiachia. Per i soggetti che sono affetti da questa malattia autoimmune, il glutine è trattato dal sistema immunitario come elemento indesiderato, innescando una reazione di difesa dell'organismo che va a ledere anche l'intestino causando numerosi e gravi disturbi. In questo caso il soggetto interessato deve escludere a vita la proteina incriminata e deve rivolgere la sua dieta verso un consumo di cereali e pseudo-cereali privi di glutine.

Per chi è affetto da celiachia il glutine vietato è quello presente nel frumento, nel farro, nel kamut, nell'orzo, nella segale e nell'avena, anche se su quest'ultima sono in corso delle ricerche per appurare se possa essere introdotta nella dieta dei celiaci.

A parte la celiachia vera e propria, si possono anche sviluppare disturbi passeggeri legati a un consumo eccessivo di glutine; spesso questi disturbi si riscontrano a carico dell'apparato digerente e, nella maggior parte dei casi, dopo

una sospensione della proteina incriminata che può essere più o meno lunga, si può poco alla volta reintrodurla nell'alimentazione.

Talvolta si possono riscontrare problemi alimentari legati alla farina del solo frumento ma non a quelle di farro o kamut o altri cereali contenenti glutine; questi problemi, più che dal glutine, possono essere provocati da altre componenti presenti nel cereale e un'eliminazione del cereale indesiderato risolve il problema.

Di norma l'industria predilige varietà di grano che possano sviluppare una buona quantità di glutine; lo stesso avviene in casa nostra quando dobbiamo preparare impasti lievitati dove la presenza di questa proteina è di grande importanza.

Per la preparazione del pane è necessario impastare a lungo per fare in modo che il glutine possa svilupparsi in maniera corretta; in mancanza di un'impastatrice dovrete armarvi di pazienza e dedicare al vostro impasto almeno una decina di minuti. Il glutine si forma dalla combinazione di due proteine: la gliadina, una proteina appiccicosa e solubile in alcol, e la glutenina, con struttura fibrosa ed elastica. La combinazione delle due proteine, con l'aggiunta di acqua e un'azione meccanica di stiramento delle stesse (impastamento), genera il glutine; le due proteine hanno bisogno di essere idratate e necessitano quasi del doppio del loro peso di acqua per legarsi tra di loro.

Non sempre però il glutine è necessario in cucina; utilissimo nella panificazione per la creazione di impasti elastici che possano trattenere anidride carbonica durante la lievitazione, è sconsigliato in molte ricette di pasticceria, si veda per esempio la pasta frolla che necessita della formazione di pochissimo glutine (infatti, spesso sono utilizzate farine con un basso contenuto proteico) o nella formazione di pastelle dove le proteine vanno idratate pochissimo.

Per ottenere comunque un buon impasto lavorandolo a mano, è necessario impastare stirando letteralmente la pasta sul piano di lavoro con il palmo della mano e girandola di 90 gradi a ogni stiramento perché il glutine si forma nella direzione in cui è tirata la pasta. Questo "gesto" è abbastanza naturale, anche perché, lavorando in questa maniera, si sente la pasta rafforzarsi di volta in volta.

Capitolo 3

I cereali

Prendiamo ora in rassegna i cereali “alternativi” al frumento che sono i protagonisti di questo libro.

IL FARRO

Il farro è l’antenato del grano odierno, il capostipite, se così possiamo dire; infatti, la parola farina deriva proprio da farro. Al principio c’era il piccolo farro o farro selvatico (*Triticum monococcum*), grano preistorico oramai scarsamente coltivato da cui poi venne selezionato il farro (*Triticum dicoccum*); in seguito si ottenne il grano duro (*Triticum turgicum durum*) che ebbe un più vasto utilizzo per via delle sue caratteristiche che lo resero più facilmente lavorabile, predominio che riveste tuttora considerato il vasto utilizzo nell’industria alimentare.

Si ritiene che il genere umano consumi grano da oltre 12.000 anni e, insieme al riso, esso ricopre nella storia dell’umanità un ruolo fondamentale fin dalla preistoria; il farro, d’altronde, è famoso per essere stato alla base dell’alimentazione delle legioni romane durante l’espansione del potere di Roma. Questo era consumato sotto forma di pane, focacce e *puls*, una sorta di polenta.

Il farro si divide in tre varietà principali: Spelta, Monococcum e Dicoccum. Lo Spelta e il Monococcum sono più simili al frumento di grano tenero, Il Dicoccum è invece più simile al frumento di grano duro. In commercio si trova comunemente il farro della varietà Spelta, per via della sua versatilità e del costo inferiore.

La farina di farro, rispetto a quella di frumento, ha un costo maggiore dovuto a una lavorazione aggiuntiva di decorticazione di una cuticola aderente al seme che deve essere eliminata prima della macinatura. Questa lavorazione in più, unita alla bassa produttività per ettaro del farro, fa sì che la farina ottenuta abbia un costo tre volte maggiore rispetto a quella di frumento.

Il gusto della farina di farro si avvicina molto a quello della farina di frumento, ma, a differenza di questa, dona un senso di sazietà maggiore ed è più digeribile. Il suo valore nutrizionale è simile a quello del grano tenero: apporta molte vitamine (A, E, C, gruppo B), acido fitico e sali minerali (calcio, cobalto, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, rame, selenio, sodio, zinco), soprattutto magnesio, che stimola il sistema muscolare evitando la formazione di crampi, regola il sistema nervoso e “controlla” la secrezione di insulina. La sua composizione lo rende un cereale antianemico, lassativo e ricostituente. La presenza di acido fitico e selenio ostacolano la formazione di radicali liberi all’interno dell’organismo rendendolo così inoltre un ottimo antiossidante, adatto quindi nell’alimentazione di persone con attività fisiche o intellettuali stressanti, in menopausa o anziane. La sua ricchezza in calcio e ferro lo rendono molto utile a

chi pratica attività sportive intense, a persone affette da anemia o osteoporosi.

Una curiosità è che, pur contenendo glutine, il farro è ben tollerato da chi invece è allergico al grano di frumento.

Nelle lavorazioni si presta perfettamente a sostituire la farina di frumento per pasta, dolci, pane e pizza.

La coltivazione del farro sta vivendo una riscoperta graduale dopo essere stata quasi del tutto abbandonata per anni, tanto che era difficile da trovare in commercio.

L'ORZO

Cereale antico quanto il farro, è stato anch'esso alla base dell'alimentazione umana nei secoli passati.

L'orzo (*Hordeum vulgare*) deriva dall'orzo selvatico (*Hordeum spontaneum*)con cui conserva ancora molte affinità. L'orzo, come il farro, era già diffuso in Mesopotamia nel 7000 a.C. e nel 5000 a.C. si hanno notizie certe di un suo utilizzo da parte degli egizi: i primi usi dell'orzo per la produzione della birra provengono proprio dall'Egitto 5000 anni fa. L'orzo ebbe grande successo anche nell'antica Grecia, dove i filosofi lo elessero a loro cereale prediletto. Da questo traevano una bevanda fermentata che veniva consumata nei misteri eleusini e lo stesso Ippocrate, considerato il padre della medicina moderna, amava consumare insieme ai suoi allievi una polentina a base di farina di orzo, verdure e formaggio. Celebre è anche il suo decotto di orzo, utile per anemia, cistite, cattiva digestione, febbre e più in generale contro i processi infiammatori. Ancora adesso è chiamato decotto di Ippocrate.

Per i filosofi greci era il cereale più adatto allo sviluppo del pensiero e all'esercizio fisico. Nell'antica Roma era invece il cibo dei gladiatori, da qui il loro soprannome *hordearii*.

La scienza confermò successivamente le intuizioni dei filosofi greci; l'orzo è infatti un importante remineralizzante dell'organismo, data la sua ricchezza in calcio, ferro, fosforo, potassio e silicio. Presenta anche vitamine, in particolare A, B1 e B2 e ha un basso tasso glicemico, come la farina da esso ottenuta. È, infatti, un cereale digeribile, nutriente e rinfrescante adatto ai bambini e ai convalescenti, noto anche per la sua capacità di stimolare la produzione di latte materno e favorire l'attività intellettuale. Possiede, inoltre, una capacità emolliente del tratto intestinale, e ha proprietà disinfettanti, antidiarroiche, diuretiche e vasocostrittrici.

Nel Medio Evo, l'orzo era coltivato laddove il frumento risultava di difficile coltivazione, in particolare nel Nord Europa il consumo di pane d'orzo contrassegnava le classi povere, mentre quelle ricche consumavano pane di frumento. Considerata la sua adattabilità a climi e altitudini ostili per la coltivazione del grano (grazie a un breve ciclo vegetativo e alla resistenza al caldo e al freddo, è uno dei cereali con maggiore capacità di adattamento), per molto

tempo l’orzo fu coltivato per scopi alimentari dando sostentamento alle classi più povere della società.

La migliore farina d’orzo integrale si ottiene dalla macinatura di orzo decorticato. Pur avendo uno scarso contenuto di glutine che lo rende inadatto alla panificazione, fino al XV secolo rimase tra i cereali più usati per questo scopo. Attualmente la produzione per il consumo animale è superiore a quella destinata a uso umano, un gran peccato considerate le virtù eccezionali di questo cereale.

Curiosità: l’ostia che viene utilizzata durante la consacrazione è di forma piatta e sottile perché i primi cristiani producevano pani di farina di orzo non lievitata.

Decotto d’orzo o bevanda di Ippocrate: fate bollire in 1 litro d’acqua 20 g di orzo integrale o 40 g di orzo perlato fino al rigonfiamento dei chicchi, filtrate e bevete.

La farina di orzo viene utilizzata anche per la produzione di maschere per il viso molto nutrienti e idratanti.

LA SEGALE

Conosciuto fin dall’età del Bronzo, questo cereale (*Secale cereale*) iniziò molto probabilmente la sua storia come pianta selvatica che cresceva nei campi insieme all’orzo e al frumento. A mano a mano che i popoli si spostavano verso nord, dove le condizioni climatiche si facevano più rigide, la produzione di orzo e frumento diminuiva e aumentava quella di segale. Adatto alla coltivazione in climi rigidi, con altitudini elevate e terreni poveri, la segale è da considerarsi tra i cereali più resistenti. Celti e germani lo consumavano abitualmente, mentre ai romani pare non piacesse particolarmente per via del suo sapore forte e marcato. Le popolazioni dell’Europa centrosettentrionale del IV secolo la coltivarono diffusamente data la sua alta resistenza e la utilizzavano principalmente per la produzione di pane. Solo a partire dal 1750 questo cereale venne graduatamene sostituito con il frumento per la produzione di pane, ma la sua coltivazione e consumo resistette ancora per molto tempo nell’Europa del nord e nelle zone montane.

Un altro fattore che contribuì al suo abbandono fu lo sviluppo di un fungo parassita, il *Claviceps pururea* o *Ergot*, responsabile appunto dell’ergotismo. Questo fungo si sviluppa nell’ovaio dei fiori della pianta e produce alcaloidi tossici tra cui l’acido lisergico, dai noti effetti allucinogeni; in passato questo creò non pochi problemi alle popolazioni che se ne cibavano. Le moderne tecniche di coltura e le nuove varietà impiegate hanno debellato completamente lo sviluppo di questo parassita e la segale e la sua farina presenti in commercio sono del tutto sicure sotto questo punto di vista.

Questo cereale è stato tradizionalmente considerato un cibo povero, cosa del tutto falsa, anche alla luce delle moderne analisi chimiche e nutrizionali. Esso, infatti, contiene sali minerali quali ferro, calcio, fosforo, potassio, zinco, manganese, rame, vitamine quali PP, E, B1, B5 e B6, nonché fibra e lisina, un

amminoacido di cui gli altri cereali sono carenti.

La segale ha innumerevoli qualità nutrizionali: è antisclerotica, depurativa, ricostituente ed energetica. La presenza di fibre la rende ideale per le diete dimagranti, anche perché la crusca di questo cereale assorbe molta acqua, di conseguenza dona un immediato senso di sazietà. È utile, inoltre, per chi soffre di ipertensione o fa poco movimento, per via della sua capacità di rendere più fluido il sangue. Ideale anche nelle diete per i diabetici, grazie al basso indice glicemico; contiene inoltre buone quantità di isoflavoni, dalle note proprietà antitumorali.

Ottima per produrre il caratteristico pane nero (non richiede di essere miscelata con quella di frumento), oppure per prodotti da forno dolci e salati (in questo caso è preferibile mescolarla con una parte di farina di farro o frumento integrale). Tende durante la lavorazione con acqua a formare un impasto appiccicoso e molle dovuto al suo glutine debole; l'aggiunta di percentuali di farina di farro bianca limita il problema.

L'AVENA

Le varietà di avena (*Avena sativa*) utilizzate nell'agricoltura contemporanea furono selezionate all'incirca 4500 anni fa partendo naturalmente da specie selvatiche.

È un cereale relativamente recente se paragonato ai suoi "cugini" e fu diffuso prevalentemente nelle regioni del Nord Europa, ma anche i Cinesi conoscevano l'avena monda. La sua resistenza ai climi freddi e umidi e le sue caratteristiche nutrizionali la resero, fino al secolo scorso, il cereale di elezione e la base dell'alimentazione delle popolazioni del Nord Europa. Attualmente continua a essere ampiamente utilizzata in Russia, Scozia e Irlanda, dove è la base del porridge.

È una pianta erbacea annuale adattabile anche ai climi più rigidi; la varietà primaverile si semina in marzo, mentre quella invernale nei mesi di ottobre-novembre.

L'avena è ricca di cellulosa in grado di aumentare il senso di sazietà, nonché di abbassare il colesterolo "cattivo". Contiene, inoltre, buone quantità di sali minerali quali calcio, ferro, fosforo e magnesio, grassi insaturi e acidi grassi essenziali. Caratteristica particolare dell'avena è di possedere un fitoormone della crescita, detto auxina, che lo rende un alimento interessante specialmente per i ragazzi in via di sviluppo.

Alimento molto nutriente oltre che altamente digeribile e povero di glutine, è utile nell'allattamento e durante le convalescenze. Rafforza tendini, muscoli e ossa, tanto che il suo utilizzo è anche indicato nell'alimentazione dei cavalli. È utile anche contro l'insonnia, la carenza di appetito e il colesterolo alto. Devono prestare attenzione al consumo di questo cereale le persone che soffrono di coliche, dato il suo alto contenuto in cellulosa, e le persone che soffrono di nervosismo o i soggetti eccitabili; in questo caso sarebbe utile alternare nella dieta riso e orzo, che sono cereali più rilassanti.

Negli ultimi anni l’avena è stata presa in considerazione per il consumo da parte di soggetti celiaci; attualmente in Italia è ancora in fase di sperimentazione e tuttora se ne sconsiglia il consumo, in altri paesi europei invece non ci sono restrizioni di questo tipo.

In cucina, dona friabilità agli impasti dove si vuole sostituire il burro, non è invece adatta alla panificazione in purezza dato il suo scarso contenuto di glutine e deve perciò essere utilizzata in percentuale con farina di farro.

Si può, al pari dell’orzo, preparare un decotto con azione disintossicante, per curare emorroidi, stitichezza e tosse. Bollite 300 g di avena in chicchi in 1 l di acqua per 20 minuti, filtrate e bevete il liquido. Questo decotto può anche essere aggiunto all’acqua del bagno dove esplica un’azione emolliente e rinfrescante per la pelle.

La farina può essere utilizzata anche in cosmesi in maschere per il viso; ha infatti spiccate qualità emollienti, lenitive e idratanti.

IL MAIS (SENZA GLUTINE)

Unico cereale proveniente dall’America, originario della zona del Messico e del Sud America, ha costituito per quel continente una fonte indispensabile di sostentamento. Il mais (*Zea Mays*) compare negli antichi miti Maya, Inca e Aztechi, dove è considerato un cereale sacro, data la sua importanza alimentare per quelle popolazioni. Era utilizzato anche come moneta di scambio, combustibile e monile. Il mais originario aveva una pannocchia, se così la possiamo chiamare, grande come un pollice. Deriverebbe, infatti, da un’ibridazione naturale con il teosinte, un cespuglio selvatico tuttora presente in Messico. Furono poi le successive selezioni a portare il mais a essere quello che conosciamo ora, tanto che recentemente l’impresa di domesticazione è stata definita da un moderno scienziato la più incredibile modificazione genetica compiuta da mano umana. Oggi le varietà di mais sono molto numerose, anche se quelle utilizzate sono poche; citiamo per esempio in Italia il mais Pignoletto Rosso, l’Ottofile, il Marano, il Rostrato e lo Sponcio.

Il mais è uno dei cereali più utilizzati nell’industria alimentare e non alimentare tanto che nel mondo se ne consumano 800 milioni di tonnellate all’anno (dati 2011)! Con il mais si produce foraggio per gli allevamenti, cereali per la prima colazione, sciroppo di mais (largamente utilizzato nell’industria alimentare), popcorn, tacos, patatine, mais in scatola, olio da cucina, nonché glucosio, fruttosio, amido modificato (utilizzato in maionese, budini, creme, prodotti da forno ecc.). Nell’industria non alimentare viene utilizzato per ricavare colla, pannelli di fibra, candele, ceramiche, plastica, solventi e biocombustibile.

Cereale povero di niacina (vitamina del gruppo B) e di lisina e triptofano, due aminoacidi essenziali, fu causa di pellagra nel Nord Italia e in altre zone dell’Europa del XVIII secolo, quando in quelle aree il mais divenne l’alimento principale se non unico delle popolazioni contadine. Una dieta povera di niacina

causa però questa grave malattia nutrizionale caratterizzata da nausea, dermatiti, ipersensibilità alla luce e demenza. Trattando il mais con calce spenta nella forma di cenere di legna, con un metodo conosciuto dalle civiltà precolombiane già nel 1500 a.C., si migliora il contenuto nutrizionale del mais. Il processo consiste nel far ammollare i chicchi in acqua arricchita con le ceneri per una notte; questo crea un ambiente alcalino che, oltre ad ammorbidire il chicco, libera gli amminoacidi e la niacina che nel mais è presente ma in forma inassimilabile per l'organismo, detta niacitina. Gli aztechi chiamavano questo mais trattato *nixtamal* e senza questa pratica non sarebbe stato possibile il suo consumo e di conseguenza lo sviluppo delle grandi civiltà delle Americhe.

Tra i cereali è quello più povero di proteine e nutrienti, ma è comunque un alimento energetico e calorico con una buona fonte di vitamine E, K, A e di sali minerali come ferro, fosforo, potassio, selenio e magnesio. Non è consigliato ai diabetici per via del suo alto impatto glicemico, in particolare nella forma di mais dolce nelle insalate.

Non è adatto alla panificazione, se non sotto forma di pani non lievitati, come le tortillas, alimento base nelle culture del centro America, deve quindi essere utilizzato in aggiunta ad altre farine anche perché ha un potere legante quasi nullo. È adatto all'alimentazione dei soggetti celiaci, per i quali la farina è utilizzata anche per la produzione di pasta secca alimentare.

IL RISO (SENZA GLUTINE)

Come abbiamo detto, il riso (*Oryza sativa*) insieme al grano e al mais è tra i cereali più importanti per la storia dell'umanità. Consumato da metà della popolazione mondiale è il cereale base delle popolazioni orientali: Cina, Giappone, India e tutto il Sud Est Asiatico ne fanno un largo uso. La sua diffusione come pianta parte proprio dall'Oriente più di 8000 anni fa e anch'esso, come il grano e il mais, aveva per le popolazioni primitive un'origine divina, tanta era la sua importanza per la sussistenza. Il riso, a differenza degli altri cereali e pseudo-cereali, è una pianta acquatica, per la cui coltivazione sono necessarie grandi quantità di acqua in quantità costante. In Cina e in Giappone le popolazioni hanno sviluppato una capacità eccezionale nel trasformare in risaia anche il più piccolo lembo di terra. Sono conosciute più di 8000 varietà di riso, un'immensità diffusa su tutto il pianeta, una ricchezza biologica immensa.

Il riso iniziò a essere utilizzato in Europa solamente in epoca cristiana, anche se già gli antichi greci e romani lo conoscevano prevalentemente per usi ornamentali e medicinali. La pianta del riso ebbe una buona diffusione nell'Italia settentrionale, coltura tuttora presente tanto che il risotto, insieme alla pasta, è uno dei piatti nazionali italiani.

Fino a che le moderne varietà di frumento non lo hanno superato in resa per ettaro, il riso è stato per secoli l'alimento più efficiente del pianeta. Considerando le varietà tradizionali di coltura, un ettaro di riso sostiene in media 5,63 persone,

un ettaro di frumento solamente 3,67!

Povero di grassi, contiene vitamine del gruppo B quali B1, B2 e niacina, sali minerali quali ferro, fosforo, calcio e potassio e buone quantità dell'amminoacido lisina. Di buona digeribilità, è il primo cereale che si introduce nello svezzamento, adatto anche ai convalescenti e agli anziani. Il suo basso contenuto di sodio lo rende idoneo per le diete iposodiche e diuretiche.

Esiste una varietà detta riso glutinoso che, al contrario di quanto dice in nome, non contiene glutine, ma è ricca in amido e questo la rende più lavorabile sotto forma di farina; in Oriente viene utilizzata per la preparazione degli spaghetti di riso.

Il riso fornisce circa il 10 per cento delle calorie e il 13 per cento delle proteine consumate nel mondo odierno; è sicuramente uno tra i più importanti cereali esistenti considerando che dà sostentamento a oltre 2 miliardi di persone.

La farina di riso, così come il suo cereale, non contiene glutine; se da un lato questa carenza rende il cereale più digeribile, dall'altra rende la farina di riso poco versatile in cucina.

IL MIGLIO (SENZA GLUTINE)

Di origine incerta, c'è chi identifica la provenienza del miglio (*Panicum miliaceum*) nell'attuale India, chi in Africa e chi ancora in Asia orientale. Cereale oggi da noi poco utilizzato e prevalentemente relegato all'alimentazione animale, in passato ebbe un largo uso nell'alimentazione umana, durante il periodo dell'antica Roma, e raggiunse in Europa una notevole diffusione durante il Medioevo, quando era utilizzato in particolar modo come sostituto della carne durante la Quaresima. La sua farina era spesso cucinata sotto forma di polenta e per secoli le popolazioni dell'Italia settentrionale la usarono come alimento base, finché non fu sostituita da quella di mais con l'arrivo di quest'ultimo dall'America. Le popolazioni meno abbienti che non potevano permettersi il pane di solo frumento, destinato invece ai ceti più ricchi, spesso la utilizzavano in miscela insieme alla farina di frumento per la produzione di “pane di mescola”. E i più ricchi si distinguevano dai villani evitando l'uso di miglio, aglio, porri e tutti quei prodotti considerati inferiori.

Le sua coltivazione, che si adatta bene ai climi aridi e consente due semine durante l'anno, e la sua lunga conservabilità lo resero un prodotto affidabile e relativamente redditizio prima dell'introduzione del mais in Europa e prima che le moderne tecniche di coltura e le nuove varietà rendessero il frumento più efficiente.

Con il suo nome si identificano più specie di cereali che hanno tra loro grandi differenze dal punto di vista botanico:

- Il miglio bianco (*Panicum miliaceum album*) insieme al miglio giallo (*Panicum miliaceum luteum*) sono tra le varietà più comuni coltivate in Italia ed Europa.
- Il miglio comune (*Panicum miliaceum*), forse il più antico tra i tipi di miglio,

coltivato fin dai tempi preistorici è destinato prevalentemente all’alimentazione animale. È coltivato principalmente in Europa meridionale, Russia, Giappone, Cina e India.

- Il panico, detto anche miglio degli uccelli (*Setaria italica*), originario dell’Asia, era considerato una pianta sacra in Cina; benché commestibile gli umani, è destinato prevalentemente all’alimentazione degli uccelli.
- Il piccolo miglio (*Panicum sumatrense*), coltivato prevalentemente in India fino a un’altitudine di 2100 m, sopporta, rispetto alle altre varietà, meglio i terreni poveri.

Esistono innumerevoli varietà di miglio, giusto per citarne alcune: miglio nero, miglio bicolore, miglio rosso, miglio verdastro. Dal sapore delicato, il miglio è un ottimo rivitalizzante: combatte lo stress, l’anemia, la depressione leggera e la stanchezza, in special modo quella mentale, ed è consigliato durante le gravidanze perché previene gli aborti.

Ricco di vitamine A, B1, B3, E, grassi insaturi, acido silicico (importante per le ossa e le articolazioni), ferro, fosforo, magnesio e fluoro.

È un cereale adatto ai celiaci perché non contiene glutine e anche per questo non è adatto alla panificazione convenzionale. Il suo tegumento esterno contiene invece glutine ma è eliminato, anche perché privo di nutrienti e molto duro e impossibile da masticare.

Curiosità: durante l’assedio dei genovesi ai danni della Repubblica di Venezia nel 1378, la popolazione riuscì a resistere grazie alle ampie riserve di miglio presenti nei magazzini della repubblica.

IL SORGO (SENZA GLUTINE)

Il sorgo (*Sorgum vulgare*), detto anche miglio grosso, è coltivato prevalentemente in Africa e in Asia dove ha una notevole importanza. È uno tra i cereali più consumati al mondo, il quinto per l’esattezza, e se ne conoscono all’incirca 70 specie. Probabilmente originario dell’altopiano dell’Etiopia, si è diffuso prima in Asia ed Europa per poi raggiungere America e Australia.

È un cereale molto importante, se non fondamentale, per l’Africa e l’Asia perché le sue caratteristiche di coltivazione lo rendono adatto ai climi caldi e tendenti alla siccità. Il seme del sorgo può rimanere in stasi vegetativa per periodi lunghi e riprendere la crescita quando le condizioni climatiche di stress idrico cessano; è infatti una delle piante di cereale più resistenti al calore e alla siccità.

Vi sono due tipi principali di coltivazione del sorgo.

La prima è quella delle agricolture di sussistenza dei paesi meno avanzati. La resa in questi casi è molto bassa, pari a 10 quintali per ettaro, ma comunque una manna dal cielo per popolazioni che possono così utilizzare il cereale per il

consumo umano producendo pane non lievitato (il sorgo non contiene glutine), zuppe, polente e bevande alcoliche.

La seconda tipologia è quella delle agricolture avanzate dove, con condizioni climatiche migliori e le dovute attenzioni colturali, la resa può raggiungere anche i 100 quintali per ettaro.

Il sorgo da noi è poco utilizzato nell'alimentazione umana ed è un peccato perché il cereale dà una farina molto saporita e priva di glutine. È invece destinato alla produzione di amido industriale, alcol etilico, foraggio per gli animali, ma anche per la produzione di bioetanolo. Il sorgo presenta una buona quantità di fibre, modeste quantità di proteine ma di alta qualità biologica, come la lisina, e pochi grassi. È un cereale altamente digeribile e facilmente assimilabile dall'organismo e contiene sali minerali come ferro, calcio, potassio e vitamine come la B3 e la E, nonché composti antiossidanti come gli acidi fenolici, i fitosteroli e i flavonoidi.

IL TEFF (SENZA GLUTINE)

Il teff (*Eragrostis tef*) è il cereale più piccolo al mondo, con un diametro del seme di appena 0,8 mm e la sua origine pare sia da ricercarsi sull'altipiano etiope nel 4000 a.C.

La parola teff deriva dall'aramaico "teffa" che significa "perduto", forse proprio per indicare la facilità con cui questo seme possa essere perso, considerate le sue minuscole dimensioni.

Le principali varietà di teff sono due, quella bianca e quella rossa. Generalmente da noi è più facile trovare la farina di teff rossa, meno costosa di quella bianca, che è anche quella utilizzata nelle ricette del libro.

Attualmente la produzione di teff è diffusa in Eritrea ed Etiopia e moderatamente in Australia e India, da noi è ancora poco conosciuto e utilizzato. In Africa con la sua farina si produce un pane a fermentazione acida chiamato *injera*.

Il teff ha una buona adattabilità ad ambienti diversi dal punto di vista idrico, cresce bene sia in terreni semi-aridi che in ristagni d'acqua e la produzione migliore si ha ad altitudini tra i 1800 e 2100 m, tipici per l'appunto degli altipiani etiope ed eritreo.

Il cereale non contiene glutine e la sua farina può così essere utilizzata per l'alimentazione dei celiaci; inoltre la farina ottenuta è molto saporita e gradevole.

Di facile digeribilità, il teff contiene molti carboidrati, modeste quantità di proteine, pochi grassi e sali minerali come calcio, magnesio, potassio e ferro e vitamine del gruppo B.

Capitolo 4

Gli pseudo-cereali

Continuiamo la nostra rassegna prendendo in esame un gruppo di semi che non appartengono alla famiglia botanica dei cereali, ma il cui contenuto nutrizionale e uso in cucina è molto simile.

GRANO SARACENO (SENZA GLUTINE)

Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) non è un cereale ma una pianta delle famiglie delle Poligonacee imparentata con l'acetosa e il rabarbaro, anche se comunemente viene associato, insieme alla quinoa e all'amaranto, ai cereali per via della sua composizione ricca in carboidrati. Viene definito per questo uno pseudo-cereale.

Di origine antica quanto il grano sembra provenga dalle zone dell'Himalaya e che abbia avuto diffusione in Europa Orientale e Asia Centrale in seguito alle invasioni dei Mongoli che proprio nel XIII secolo assoggettarono i Turchi, da qui l'epiteto “saraceno”. Fu anche uno dei primi “cereali” a essere importato in America, dove trovò un largo utilizzo fino agli inizi del Novecento.

Vegetale rustico e adatto alla coltivazione in climi rigidi, dona un chicco calorico e adatto al consumo nei mesi più freddi dell'anno. Il grano saraceno non contiene glutine, quindi è adatto al consumo da parte dei soggetti celiaci. Il suo chicco si presenta di forma piramidale e la sua farina trova un largo impiego nella cucina senza glutine data la sua elasticità superiore alle altre farine prive di glutine. Ha un sapore leggermente amaro che non da tutti può essere apprezzato, ma, se miscelato ad altre farine, l'amaro si attenua; tipico esempio del suo uso in cucina sono i pizzoccheri della Valtellina e la polenta taragna, preparata con una parte di farina di grano saraceno e una parte di farina di mais, ma anche la pasta di soba giapponese e le frittelle e i pancakes nell'area anglosassone e tedesca. Il suo uso (insieme ad altre farine) può essere gradevole nella panificazione conferendo un sapore più rustico al pane.

Dal punto di vista nutrizionale, si caratterizza per un alto valore biologico delle sue proteine, contiene gli otto amminoacidi essenziali in misura equilibrata, è ricco in particolare in lisina e triptofano, contiene inoltre buone quantità di vitamine del gruppo B, E, rutina, sali minerali quali calcio, ferro, fosforo, magnesio e rame. La rutina è importante per rafforzare e proteggere i vasi sanguigni.

Il suo consumo è consigliato sia ai convalescenti sia agli anziani.

La farina ottenuta, oltre a essere molto versatile in cucina, può essere usata in cosmesi nella preparazione di pappette per la pulizia del viso.

QUINOA (SENZA GLUTINE)

Altro pseudo-cereale entrato nelle nostre cucine da pochi anni, la quinoa (*Chenopodium quinoa*) proviene dalle zone montane del Sud America, più precisamente dalla Cordigliera delle Ande, dove viene coltivato fino a 4000 metri di altezza. È una pianta della famiglia delle chenopodiacee come la barbabietola, gli spinaci, le rape rosse e il grano saraceno.

Gli Incas la ritenevano una pianta sacra, madre di tutti i cereali e nelle civiltà precolombiane era l'alimento più importante insieme alla patata e al mais. Furono proprio gli Incas a svilupparne la coltivazione nel Sud America. Popolo dall'indole guerriera, essi si espansero tra il 1200 e il 1500 su parte dell'attuale Colombia, dell'Argentina, del Cile, dell'Ecuador, del Perù e della Bolivia. Durante le loro battaglie pare che i guerrieri consumassero dei viveri chiamati "polpette da combattimento" prodotte con quinoa e grasso animale.

All'arrivo dei Conquistadores, nel 1530, questa coltivazione venne proibita con estrema severità e coercizione. Le pratiche divinatorie legate alla pianta e la forza che il cereale trasmetteva ai popoli autoctoni (sia a livello psicologico sia fisico) convinsero gli spagnoli a distruggere le piantagioni e vietarne, oltre alla coltivazione, anche il consumo e la venerazione. Le punizioni per chi contravveniva a tali divieti andavano dall'amputazione delle mani alla pena capitale. Gli spagnoli introdussero quindi la coltivazione di grano e orzo, anche per motivi religiosi: il grano era ed è la pianta per così dire "sacra", celebrata nell'Eucarestia dai cristiani.

La quinoa venne però importata in Europa e venne coltivata nel Settecento e nell'Ottocento in Francia, Belgio e altre zone europee, sia per il consumo umano sia per quello animale, fu poi gradualmente abbandonata probabilmente per uno scarso interesse economico.

La quinoa è comunque riuscita a sopravvivere fino a noi nonostante i divieti imposti e sta vivendo un momento di fioritura dal punto di vista commerciale e culturale, grazie a studi condotti sulla pianta negli ultimi decenni. A partire dal 1980 è stata inserita dall'ONU nel programma di aiuti per le popolazioni dell'Altipiano Andino. Attualmente viene venduta un po' ovunque nel mondo e stanno nascendo nuove cultivar anche in Europa, Italia compresa, in zone dell'Himalaya, del Sud Est asiatico e in Namibia (Africa).

Esistono diverse varietà di quinoa, più di 200; la più comune e commercializzata è la *quinoa real*, di color avorio e con un contenuto di saponine inferiore alle altre. A seconda della varietà, la quinoa può presentare chicchi di colore rosso, nero, arancione, verde o marrone.

Le saponine prima citate sono delle sostanze che vengono prodotte da alcune piante, quinoa compresa, per proteggersi dall'attacco di funghi e altri patogeni. Per eliminarle dal chicco è sufficiente lavarlo in acqua corrente, ma è oramai pratica comune mettere in commercio chicchi già lavati e privati della sostanza.

Unico seme insieme al grano saraceno a contenere tutti e otto gli amminoacidi

essenziali, è anch’esso ricco in lisina. Contiene inoltre buone quantità di potassio, fosforo, magnesio e calcio. Naturalmente privo di glutine, è adatto alle diete dei celiaci per i quali costituisce un ottimo integratore alimentare.

In cucina l’uso della farina è abbastanza versatile, utile nella preparazione di crespelle, piadine o pasta fresca come orecchiette o gnocchi.

Il 2013 è stato dichiarato, da parte dell’Assemblea generale delle Nazioni Unite, anno internazionale della quinoa, come riconoscimento per i popoli indigeni andini che hanno mantenuto, controllato e protetto la quinoa come cibo tradizionale.

AMARANTO (SENZA GLUTINE)

È un altro pseudo-cereale proveniente sempre dall’America ma questa volta centrale. Insieme al mais ha costituito per millenni l’alimento base per le popolazioni centro-americane. Dell’amaranto (*Amaranthus*) si conoscono 60 specie differenti, ma solo 3 hanno interesse alimentare e sono le varietà *Caudatus*, *Cruentus* e *Hypochondriacus*. Il nome amaranto deriva dal greco *amarantos* che significa “che non appassisce”; probabilmente questa definizione è stata data al nuovo chicco arrivato in Europa facendo un po’ di confusione con una pianta già conosciuta dagli antichi greci e romani. A quanto pare questa pianta, simile al crisantemo, veniva utilizzata durante i riti pagani e veniva tenuta in grande considerazione da queste popolazioni. Plinio il Vecchio la descrive come una pianta “che non muore mai” dal momento che, anche essiccata, una volta a contatto con l’acqua riprende vigore.

Evidentemente la somiglianza tra le due piante trasse in inganno i primi europei che ne vennero a contatto, fatto sta che nel suo paese di origine l’amaranto aveva e ha altri nomi: in Perù è chiamato ora *kiwicha* (ki wicha: piccolo gigante), in Messico *huanthi* e in India, dove fu importato, *ramdana*. Da parte dei Conquistadores furono applicati all’amaranto gli stessi divieti imposti alla quinoa, ne fu proibita la coltivazione, la venerazione e il consumo e furono imposte le coltivazioni di altri cereali europei. Come la quinoa, e come abbiamo visto per tutti gli altri semi sudamericani, l’amaranto era tenuto in forte considerazione dalle popolazioni locali, era venerato come pianta sacra e i suoi chicchi venivano offerti durante i riti agli dei e agli imperatori aztechi, cosa non ritenuta positiva dai nuovi coloni.

L’amaranto fu comunque importato in Europa dove ebbe una discreta diffusione anche se, come avvenne per il pomodoro e altre piante allora esotiche, il suo utilizzo fu per lo più ornamentale. Solamente dall’Ottocento in poi iniziò a essere utilizzato a scopi alimentari. La riscoperta di questo pseudo-cereale avvenne negli anni settanta dello scorso secolo, dopo la pubblicazione da parte della National Academy of Sciences degli Usa di un libro che ne descriveva le importanti qualità nutritive e poco alla volta il suo utilizzo è ritornato in auge anche tra noi occidentali.

Ricco di proteine di elevato valore biologico e con un alto tenore di lisina, è un

alimento dalle spiccate qualità nutrizionali; naturalmente privo di glutine e facilmente digeribile, è indicato nelle diete dei celiaci e dei bambini. Le sue proteine hanno infatti un’assimilabilità biologica superiore a quelle del latte, della soia, dell’orzo, del frumento e del mais. Contiene, inoltre, buone quantità di sali minerali come magnesio, fosforo, ferro e calcio; vitamina E, del gruppo B e fibre, ha qualità astringenti, diuretiche ed emostatiche.

Capitolo 5

I legumi e la frutta secca

Non solo cereali e pseudo-cereali possono essere trasformati in farina. Come vedremo in questo capitolo, anche molti legumi e molta frutta a guscio forniscono pregiate farine da utilizzare in cucina da sole o miscelate con altre. Ecco di seguito le principali e le loro caratteristiche.

I CECI (SENZA GLUTINE)

Il cece (*Cicer arietinum*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Fabaceae e, come per i cereali, si hanno testimonianze della sua coltivazione già nell'Era del Bronzo nella zona dell'attuale Iraq.

Altre testimonianze della sua coltivazione e del suo apprezzato consumo si hanno tra gli antichi greci, romani ed egizi e anche tra le antiche popolazioni dell'India. La sua coltura si espanse successivamente in Sud America durante il periodo delle conquiste spagnole e portoghesi.

Il cece e la sua farina sono ricchi in proteine, lipidi e fibre, sono inoltre un'eccellente fonte di acido folico e potassio, nonché di ferro, magnesio, rame, zinco, calcio e fosforo. Buono il contenuto di tiamina, niacina, vitamina B6.

La farina di ceci, con il suo sapore gradevole tendente al dolce e con la sua buona presenza di grassi, in cucina è estremamente versatile; pur non contenendo glutine si può utilizzare per la panificazione in combinazione con altre farine o anche per la produzione di gnocchi.

In Italia la farina di ceci è alla base di diverse ricette; la più conosciuta è la farinata ligure, ma altri sono i suoi utilizzi culinari in tutta la penisola. Molto utilizzata è anche in India dove la farina di ceci prende il nome di *besan*.

Il cece è la attualmente la terza leguminosa da granella per importanza mondiale, dopo il fagiolo e il pisello.

Curiosità: pare che il cognome di Cicerone derivasse da un suo antenato che aveva una verruca sul naso dalla forma di cece.

I PISELLI (SENZA GLUTINE)

Il pisello (*Pisum sativum*) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Fabaceae come il cece, originario probabilmente della cosiddetta Mezzaluna fertile, compresa tra il Caucaso e la Mesopotamia.

Il suo uso risale al Neolitico e, come abbiamo già visto per il cece, fu addomesticato insieme ai cereali e ad altri legumi. Fu usato sia dai greci sia dai romani; se ne fa citazione nella *Historia Plantarum* di Teofrasto (filosofo e biologo greco, discepolo di Aristotele), nella *Naturalis historia* di Plinio il Vecchio (scrittore

e naturalista romano) e nel *De re rustica* di Lucio Columella (scrittore e agricoltore romano).

Il pisello trova ancora spazio nel *Capitulare de villis*, importante documento dell'epoca di Carlo Magno, in cui viene consigliato come coltura, in questo testo vengono citate altre 72 piante e 16 alberi che Carlo Magno voleva fossero coltivati sulle sue terre. Il manoscritto in questione introduce anche la pigiatura del vino tramite torchio e non più, come ancora avveniva, con i piedi.

Nel Medio Evo i piselli trovano spazio nelle cucine, specialmente delle classi più povere. Venivano consumati freschi oppure essiccati, durante l'inverno. Sovente il pisello secco era macinato e mischiato insieme ad altre farine per la produzione di polente o pani. Quando le risorse lo consentivano, venivano abbinati anche a lardo di maiale durante la cottura, ma tra i ceti poveri questa usanza era molto rara.

Il boom del pisello si ebbe a partire dalla fine del XIV secolo, sotto la corte dei Medici. Fu selezionata in quegli anni una varietà nana da consumare fresca chiamata "pisello novello". Quando, nel 1533, Caterina de' Medici sposò Enrico II di Francia, questa varietà fu introdotta alla corte francese ed ebbe un clamoroso successo tra i ceti abbienti. La nuova varietà fu ribattezzata in Francia "petit pois", ma fu solamente sotto il regno di Luigi XIV che il pisello divenne una moda gastronomica. Un biografo di Colbert (politico ed economista francese) narra di come certi aristocratici potessero spendere anche somme ingenti per questi legumi e di come le dame di corte ne fossero ghiotte.

Come tutti i legumi, ha un buon contenuto di proteine e parlando del pisello secco (da cui si ricava la farina) possiamo dire che contiene buone quantità di potassio, fosforo, luteina, vitamine A e del gruppo B.

Attualmente il pisello è forse uno dei legumi più consumati sulle tavole italiane ed erroneamente viene confuso con una verdura, quando invece come sappiamo è un legume. Il suo uso come farina è relegato principalmente all'alimentazione animale, anche se negli ultimi anni è stato introdotto in cucina, specialmente nelle diete vegetariane e vegane, proprio per la sua versatilità negli impasti insieme a farine di altri cereali.

Tradizionalmente in Italia i piselli hanno un posto di rilievo soprattutto per il consumo da freschi. Le tipologie sono tre, diverse per dimensioni, e contano ben 1400 varietà.

La pianta di pisello entra nella storia umana anche per un fatto molto importante, è infatti grazie al suo utilizzo che Mendel definì le leggi dell'ereditarietà. Queste leggi sono la base della moderna genetica. Mendel era un monaco boemo che nel 1865 pubblicò la sua ricerca, durata otto anni, sulle caratteristiche genetiche, e per condurre questi suoi esperimenti decise di utilizzare una pianta robusta, di facile reperibilità e che fosse altrettanto facile da coltivare negli stretti spazi degli orti di un monastero. Il pisello era la pianta ideale anche perché presenta

caratteristiche morfologiche facilmente distinguibili e antagoniste che altre piante non hanno.

IL CONNUBIO TRA LEGUMI E CEREALI

L'importanza dei legumi sopra descritti non si ferma al solo uso alimentare. Tutti i legumi presenti in natura (non solo i piselli e i ceci) hanno l'importante caratteristica di saper prelevare, tramite microbi (detti azotofissatori) presenti nel terreno e sulle radici dei legumi, l'azoto presente nell'aria e di renderlo reattivo, fertilizzando il terreno. Prima che questa reazione fosse scoperta scientificamente alla fine del 1800, gli antichi agricoltori già la utilizzavano come metodo per fertilizzare il terreno migliaia di anni fa. Piselli e lenticchie erano coltivati insieme alle antiche varietà di farro e orzo praticamente fin dalla nascita dell'agricoltura, in Cina fagioli e piselli venivano coltivati alternandoli a farro, riso e miglio e in India erano invece le lenticchie e i ceci ad alternarsi a grano e riso, mentre in Sud America i fagioli seguivano la coltivazione del mais.

Naturalmente non era il solo modo per concimare il terreno (anche gli scarti organici dei vegetali o il letame animale sono un metodo di concimazione valido), ma piantare legumi era allora il modo più efficiente per portare azoto nel terreno e queste tecniche vennero sviluppate indipendentemente da tutti gli agricoltori sparsi sul globo terrestre.

Il connubio tra legumi e cereali è importante anche a livello alimentare perché insieme presentano l'intera gamma degli 8 aminoacidi essenziali: quelli carenti in genere nei legumi sono, infatti, presenti nei cereali, che hanno comunque un contenuto proteico inferiore a quello dei legumi.

LE CASTAGNE (SENZA GLUTINE)

Le castagne sono un frutto atipico poiché contengono una quantità di carboidrati complessi che le rende simili per composizione ai cereali.

Il frutto si ricava dalla pianta di castagno, un tempo molto coltivata, oggi un po' in abbandono, pur rivestendo ancora una certa importanza commerciale nell'Europa Mediterranea. La sua resistenza a temperature anche molto rigide (-20, -25° C) l'ha resa in passato una coltivazione molto importante per le popolazioni di montagna.

Le castagne sono ricche di amido e hanno rappresentato per molte aree montane (non solo italiane) una fonte primaria di carboidrati fino agli anni cinquanta del secolo scorso. Contengono inoltre buone quantità di sali minerali quali potassio, fosforo, zolfo, magnesio, cloro, calcio, ferro e sodio. Il frutto contiene anche notevoli quantità di vitamine, in particolare C, B1, B2 e PP. Sono povere di grassi e proteine, ma presentano una buona quantità di fibra. La vitamina C si disperde durante l'essiccazione, di conseguenza la farina di castagne ne è priva.

La castagna, così come la sua farina, non contiene glutine ed è adatta all'alimentazione dei celiaci e intolleranti a questa proteina.

Tutte le varietà derivano dal castagno europeo (*Castanea sativa*) e si distinguono in 4 gruppi varietali: Marroni, Castagne, Ibridi Eurogiapponesi e Giapponesi.

- Marroni: sono destinati prevalentemente alla lavorazione industriale o al consumo fresco. Sul mercato sono la varietà più ricercata e apprezzata.
- Castagne: comprende diverse varietà diffuse nelle zone castanicole italiane. I frutti sono consumati freschi o secchi e per alcune varietà trasformati in castagne confettate. Le varietà di castagna più diffuse sono: Bracalla (con frutto di grosse dimensioni), Garrone rosso (ricercata per il sapore della polpa), Castagna della Madonna di Canale d'Alba (di maturazione precoce), Castagna di Montella (ideale per l'essiccazione), Pistoiese, Reggiana, Riggiola e Gabbiana.
- Eurogiapponesi: sono castagne derivate da un incrocio tra il castagno europeo e il castagno giapponese (*Castanea crenata*), introdotte in Italia verso la metà degli anni settanta dello scorso secolo. Le caratteristiche ottenute da questo incrocio sono una maggiore resistenza al "cancro della corteccia" (malattia necrotica che causò in Italia un progressivo abbandono della coltura dal secondo dopoguerra in poi), maggiore resistenza al "mal dell'inchiostro" (altra malattia mortale per il castagno), possibilità di realizzare impianti con sesti più contenuti dato lo sviluppo contenuto della pianta, precocità nell'entrata in produzione, elevata pezzatura dei frutti che presentano le caratteristiche del marrone.
- Giapponesi: derivate dal *Castanea crenata*, come dice il nome arrivano dal Giappone e sono stati introdotti in Europa nel 1876. Le varietà più importati sono la Tanzawa e il Ginyose. Hanno uno sviluppo ridotto e necessitano di più cure, quali una irrigazione razionale e una potatura annuale che consenta un rinnovo della chioma.

La *farina di castagne*, come d'altronde tutte le altre farine, va consumata fresca perché si altera facilmente. Basta assaggiarne un po' con la punta del dito per sapere com'è il suo stato di conservazione: se ha un retrogusto amaro è da buttare. Una volta acquistata, potete conservare la farina in frigorifero, chiusa in un contenitore perché non assorba gli odori degli altri alimenti; in alternativa anche un luogo fresco può andar bene.

L'uso più comune della farina di castagne è attualmente il castagnaccio, che ha diverse varianti tra Piemonte e Toscana (quello toscano è salato, al contrario quello piemontese è dolce). Ma altri possono essere gli usi di questa farina una volta così importante e ora relegata a ruolo marginale nell'alimentazione: si possono produrre frittelle, crêpes, tagliatelle e pane (quest'ultimo con aggiunta di farine che producono glutine). In passato la farina di castagne era utilizzata in purezza durante i periodi di carestia per produrre pane che però risultava molto asciutto e di certo non buonissimo, oppure era utilizzata per cucinare una polenta quando invece erano il mais o il grano saraceno a scarseggiare; questa veniva accompagnata a latte caldo e fritta in olio una volta fredda.

LE FARINE DI MANDORLE E DI NOCCIOLE (SENZA GLUTINE)

Quando parliamo di farina di mandorle o di nocciole intendiamo il prodotto ottenuto con la raffinazione della mandorla pelata o da pelare e della nocciola sgusciata.

Potete trovare queste farine già pronte in commercio oppure potete, con notevole risparmio, produrle da voi a casa molto semplicemente. Basterà tritare le nocciole o le mandorle con un cutter o robot da cucina: inserite il prodotto e azionate il macchinario a velocità alta, sono sufficienti pochi secondi di lavorazione per ottenere un'ottima farina domestica. Non eccedete nel tritare il prodotto o rischierete di far fuoriuscire dal frutto l'olio presente all'interno rendendo così la farina inutilizzabile; si creerebbe, infatti, una massa compatta non più utile alle vostre lavorazioni.

Un trucco per ovviare a questo problema è quello di frullare il frutto con un po' di zucchero; questo consente di protrarre più a lungo la lavorazione senza incorrere nel problema della perdita di olio, ma naturalmente questa operazione è possibile solamente per la preparazione di piatti dolci.

Le grandi industrie e le pasticcerie professionali utilizzano un macchinario apposito per creare queste farine senza far cedere l'olio all'esterno; questo strumento si chiama raffinatrice, ma il suo uso non è proponibile a livello domestico, basterà seguire i consigli sopra descritti per ottenere una buona farina da questi frutti.

Lo stesso vale per le granelle di nocciole o mandorle, che si possono preparare in casa limitando la frullatura; molti apparecchi hanno un comando che regola le lame a impulsi, in maniera tale che la lavorazione risulti più lenta e quindi di più controllata.

Una volta macinate, queste farine vanno consumate subito, perché, come si è detto per le farine di cereali, i principi nutritivi si degradano facilmente e gli oli all'interno tendono a irrancidire. Se avanzate del prodotto sotto forma di farina o granella di nocciole o mandorle, potete consumarle aggiungendole al latte o allo yogurt a colazione: sono pur sempre un ottimo integratore di grassi insaturi, vitamine e di sali minerali utili all'organismo.

Diversamente, potete conservale in un contenitore chiuso riposto in frigo; ricordate però che più tempo passa dal momento della lavorazione, più i principi nutritivi presenti nel frutto diminuiscono.

- Mandorla (*Prunus Amygdalus*) La mandorla esiste nelle due varietà dolce e amara. La mandorla dolce (*P. amygdalus var. dulcis*) è quella più utilizzata in cucina; consumata solitamente secca, è commestibile anche da fresca. La mandorla amara (*P. amygdalus var. amara*) è invece prevalentemente utilizzata in pasticceria, per intenderci è quella che dà il tipico sapore agli amaretti, ma è da utilizzare con parsimonia essendo tossica se ingerita in grandi quantità.

Frutto del mandorlo, pianta probabilmente originaria dell’Asia, la mandorla era già utilizzata e apprezzata nell’antichità. Menzionata nella Bibbia, si hanno testimonianze della sua presenza anche tra gli assiri e gli antichi persiani. Il mandorlo ebbe una buona diffusione nel bacino mediterraneo perché è molto sensibile al freddo. Attualmente la sua coltivazione si estende, oltre che nell’area mediterranea, nella zona della California, del Sudamerica e dell’Australia.

La mandorla dolce è particolarmente nutriente: contiene una buona quantità di grassi prevalentemente insaturi e di proteine, è ricca di magnesio e potassio, presenta inoltre buone quantità di fosforo, rame, zinco, calcio. ferro e vitamine del gruppo B come tiamina, riboflavina, niacina e acido folico. Come vediamo, è un frutto molto remineralizzante, così come la sua farina.

L’olio estratto dalla mandorla è utilizzato, oltre che in cucina, anche in cosmesi come emolliente per le pelli secche e sensibili. Per l’uso alimentare dell’olio di mandorla, prestate sempre bene attenzione all’etichetta perché non tutti gli oli in commercio sono commestibili!

- Nocciola (*Corylus avellana*) La nocciola è il frutto del nocciolo, pianta che cresce bene in zone dal clima umido e temperato. Probabilmente originaria dell’Asia minore, si è diffusa dalla Grecia antica in Italia, Spagna, Francia e Germania.

Conosciuta fin dall’antichità, si hanno documenti che ne attestano l’uso in Cina 5000 anni fa, greci e romani ne apprezzavano sia le qualità alimentari che officinali.

Esistono un centinaio di varietà di nocciole e una tra le più famose è la “tonda gentile delle Langhe” che viene utilizzata anche per la produzione della Nutella.

La nocciola può essere consumata sia intera, come semplice snack, sia sotto forma di granella o in farina. Il suo uso in cucina è prevalentemente legato alla pasticceria nella preparazione di dolci o decorazioni.

Ricca in magnesio e rame, contiene buone quantità di potassio, fosforo, zinco, ferro, calcio , tiamina, vitamina B6, acido folico e acido pantotenico. Come la mandorla, contiene buone quantità di grassi con prevalenza di grassi insaturi.

Anche dalla nocciola si può ottenere un ottimo olio che ha discreti usi in cucina ma ha prezzi tra i più elevati tra gli oli in commercio.

Capitolo 6

Le ricette

CONSIGLI PRATICI

In questo capitolo prendiamo in esame gli strumenti più utili per realizzare le ricette che troverete nelle pagine seguenti.

PADELLE DI TEFLON O PADELLA DA CRÊPES?

Nelle ricette del libro si indica più volte l’uso di una padella per crespelle; talvolta, però, in mancanza di questa padella, si può essere tentati di utilizzare la padella antiaderente che già abbiamo in credenza. L’uso però è altamente sconsigliato per un motivo molto semplice: il teflon, riscaldato alle alte temperature idonee per la cottura di piadine, tende a rilasciare sostanze nocive nonché a rovinarsi perdendo le sue qualità antiaderenti.

Conviene sicuramente acquistare una padella per crêpes adatta all’utilizzo, considerando anche che ha un fondo più spesso e quindi consente una distribuzione del calore più omogenea.

LIEVITO CHIMICO

Nel libro viene spesso utilizzato il lievito chimico e talvolta viene specificato quale usare, se quello “normale”, cioè non addizionato di vanillina, o quello per dolci, già aromatizzato.

Entrambi i tipi di lievito possono essere acquistati in qualsiasi negozio specializzato o in qualsiasi supermercato, è bene specificare che però si possono anche fare in casa con un cospicuo risparmio.

Generalmente i lieviti già pronti in commercio hanno come base il fosfato monocalcico (MCP) e il bicarbonato di sodio, che reagiscono immediatamente, ai quali sono addizionati, a seconda della formulazione, uno dei seguenti composti chimici: solfato di sodio di alluminio (SAS), pirofosfato di sodio (SAPP) o fosfato acido di sodio e alluminio (SALP), che reagiscono successivamente quando il prodotto è nel forno; si creano così i lieviti a doppia azione che hanno la capacità di liberare a contatto con l’acqua l’anidride carbonica, grazie alla reazione tra bicarbonato di sodio e MCP, e successivamente di liberare altra anidride carbonica in fase di cottura tramite gli altri agenti chimici. Gli acidi utilizzati per la seconda lievitazione (SAS, SAPP e SALP) possono generare, secondo alcuni, sapori poco gradevoli nel prodotto finito, ecco perché è anche utile poter produrre da sé un lievito chimico.

A casa potete creare da voi un lievito chimico utilizzando il cremor tartaro e il bicarbonato di sodio, sapendo qual è il valore di neutralizzazione degli acidi da parte del bicarbonato.

Il cremor tartaro, o tartrato acido di potassio, è un sottoprodotto della produzione del vino; è stato il primo agente lievitante a essere utilizzato in combinazione con il bicarbonato, ma fu abbandonato quando furono scoperti gli altri acidi di lievitazione sopra citati. Il suo principale inconveniente è che reagisce subito in presenza di acqua, ma a livello domestico è più che accettabile, in più ha il vantaggio di non lasciare alcun retrogusto nel prodotto finito.

Come abbiamo detto, questi sono lieviti che agiscono per neutralizzazione, quindi dobbiamo sapere qual è il valore neutralizzante del cremor tartaro.

Qui di seguito la ricetta per il lievito a base di cremor tartaro:

- 100 g di cremor tartaro
- 45 g di bicarbonato
- 55 g di amido di mais

IMPASTATRICE PER FARE IL PANE

È sicuramente uno strumento utile nel caso in cui vogliate proseguire la panificazione domestica e perfezionarvi nella preparazione di pane e grissini, specialmente se volete aumentare le quantità prodotte. Impastare a mano può essere divertente le prime volte, ma quando vogliamo cimentarci sul serio nella panificazione, un'impastatrice o un elettrodomestico multifunzione è l'ideale. Di norma per le produzioni casalinghe si consiglia l'acquisto di una planetaria (chiamata in questo modo per via del movimento delle pale). Questi sono strumenti multifunzione che consentono di montare la panna, impastare o amalgamare composti con un notevole risparmio di tempo e con un risultato eccellente. Di solito sono dotate di tre accessori essenziali: il gancio a spirale, la foglia e la frusta a filo. Il gancio a spirale serve per impastare, fare la pasta frolla o la pasta brisé; la foglia è utile nel caso si vogliano amalgamare composti delicati e la frusta a filo serve per montare la panna, le uova e gli albumi.

estate-autunno

Bigoli di teff e grano saraceno con pere abate, cipolla rossa e zucchine fritte

Preparazione: 50'

Cottura: 10'

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

290 g di farina di grano saraceno

100 g di farina di teff

4 uova

sale

5 cucchiai di acqua

2 pere abate

300 g di zucchine

1 cipolla rossa

4 cucchiai di olio extravergine di oliva

200 ml di olio di arachidi

3 cucchiai di farina di grano saraceno

1. Lavorate in una ciotola la farina di grano saraceno con la farina di teff, le uova, l'acqua e il sale. Aggiungete l'acqua poco alla volta in maniera tale da ottenere un composto compatto ma morbido. Avvolgete con la pellicola e fate riposare in frigo per 1 ora circa.

2. Tagliate la cipolla a metà e poi a julienne, fatela rosolare in padella con l'olio extravergine di oliva e aggiungete le pere abate sbucciate e tagliate a tocchetti, salate e tenete da parte.

3. Tagliate a fettine le zucchine per il lungo e poi in diagonale sempre a fettine, infarinatele in farina di grano saraceno e friggetele in olio caldo finché non saranno dorate.

4. Mettete a bollire una pentola di acqua salata. Prelevate la pasta un po' per volta e inseritela nello schiacciapatate, schiacciate direttamente sulla pentola formando dei bigoli lunghi 5 centimetri circa, tagliateli con un coltello affilato e cuoceteli per 2-3 minuti. Una volta in acqua i bigoli vanno separati subito per evitare che

formino un corpo unico in cottura.

5. Scolateli e uniteli alla salsa in padella, sistemateli nei piatti e completate con un filo di olio extravergine di oliva e le zucchine fritte.

Fettuccine di avena

Preparazione: 40’

Cottura: 2’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

150 g di farina di avena bianca

150 g di farina di farro bianca

3 uova

1 cucchiaio di olio di vinaccioli

1 cucchiaino di curcuma in polvere

sale

2 tazze di farina di farro per infarinare

2 pomodori

3 cucchiai di pinoli tostati

1 scalogno

basilico fresco

sale

olio extravergine di oliva

1. Impastate le farine di farro e di avena con le uova, l’olio di vinaccioli, la curcuma in polvere e il sale.

2. Lavorate bene fino a ottenere una pasta compatta ed elastica, avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo per 30 minuti.

3. Stendete la pasta con il tira-sfoglia e formate delle fettuccine, infarinatele con la farina di farro.

4. Tagliate a julienne lo scalogno e fatelo rosolare brevemente in padella con un filo d’olio, aggiungete i pomodori tagliati a concassé (dadolini piccolissimi) e saltateli in padella brevemente, salate e aggiungete i pinoli.

5. Cuocete le fettuccine di farro e avena in acqua bollente per 2 minuti, scolatele e conditele con il concassé di pomodoro e pinoli.

6. Servite e ultimate con un filo di olio extravergine di oliva e qualche fogliolina di

basilico fresco.

Gnocchi di ceci

Preparazione: 40’

Cottura: 5’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 5 persone:

400 g di farina di ceci

300 g di patate lesse

2 uova

sale

½ tazza di farina di grano saraceno per infarinare

1. Lavorate in una ciotola la farina di ceci con le patate lesse calde schiacciate, le uova e il sale. Dovrete ottenere un composto mediamente elastico e compatto. Provate a cuocere qualche gnocco, se dovesse sfaldarsi aggiungete farina di ceci.

2. Formate dei salamini grandi quanto un mignolo e tagliateli a tocchetti, sistemate gli gnocchi su una teglia infarinandoli bene.

3. Cuoceteli in acqua bollente salata un po’ alla volta e scolateli con il mestolo forato quando vengono a galla.

4. Potete condirli a piacere con olio e formaggio, o olio ed erbe aromatiche, ad esempio rosmarino.

Gnocchi di segale

Preparazione: 1 h

Cottura: 3’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 5 persone:

270 g di farina di segale integrale

70 g di farina di farro bianca

500 g di patate lessate

1 uovo

sale

1. Passate le patate allo schiacciapatate, aggiungete la farina di segale integrale, le uova, il sale e poco alla volta la farina di farro bianca (potrebbe non servire tutta).

2. Impastate bene fino a ottenere un impasto mediamente elastico. Prelevate un po’ di pasta dal centro, formate qualche gnocco e cuocetelo in acqua salata per vedere se tiene in cottura senza sfaldarsi, se dovesse essere troppo molle aggiungete all’impasto altra farina di farro.

3. Formate gli gnocchi come di consueto. Potete cuocerli subito o congelarli per un uso successivo.

Nota: *la farina di segale ha un sapore deciso; potete “ammorbidire” il piatto servendoli con una fonduta di Fontina o con un ragù di verdure estive aromatizzate al basilico.*

Gnocchi di teff e grano saraceno

Preparazione: 50’

Cottura: 3’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 5 persone:

180 g di farina di grano saraceno

180 g di farina di teff

300 g di patate lesse

2 uova

sale

½ tazza di farina di grano saraceno

1. Lavorate in una ciotola le farine di grano saraceno e di teff con le patate lesse schiacciate calde, le uova e un po’ di sale. Impastate fino a ottenere una pasta morbida ma compatta, provate a cuocere qualche gnocco in acqua bollente per vedere se tiene la cottura; se dovesse sfaldarsi o essere troppo molle aggiungete un po’ di farina di grano saraceno.

2. Formate dei salamini di pasta e tagliateli a tocchetti, passateli uno a uno sui rebbi di una forchetta in maniera tale da formare la classica rigatura degli gnocchi, sistemateli su una teglia infarinata.

3. Cuoceteli in acqua bollente salata un po’ alla volta e scolateli con il mestolo forato quando vengono a galla.

4. Potete condirli a piacere con olio e formaggio, o olio ed erbe aromatiche, ad esempio rosmarino.

Lasagne di grano saraceno alle cime di rapa e stracchino

Preparazione: 1 h e 30’

Cottura: 40’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 6 persone:

100 g di farina di grano saraceno

100 g di farina di farro bianca

2 uova

250 g di foglie di cime di rapa

1 spicchio d’aglio

650 g di stracchino

80 g di Grana Padano grattugiato

2 noci di burro

5 cucchiai di olio extravergine di oliva

sale

pepe

1. Lavorate in una ciotola le farine di grano saraceno e di farro bianca con le uova, 2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva e un po’ di sale. Impastate bene e trasferite la pasta su una spianatoia dove la stirerete per alcuni minuti in maniera da facilitare la formazione del glutine. Avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo per 1 ora circa.

2. Tagliate a fette le foglie di cime di rapa e cuocetele brevemente in padella con uno spicchio d’aglio in camicia (con ancora la buccia) e un filo d’olio extravergine di oliva, salate e fate raffreddare. Passate nel cutter del robot da cucina lo stracchino in maniera da renderlo una crema e amalgamate 30 g di Grana Padano grattugiato.

3. Stendete la pasta in sfoglie non troppo sottili; dovrete ottenere 4 rettangoli di 20x30 centimetri o 8 rettangoli di 20x15 centimetri circa. Cuocete le sfoglie così ottenute in acqua bollente salata per 1 minuto e tenetele da parte.

4. Sistemate un primo strato di sfoglia, lo stracchino e un po’ di cime di rapa, proseguite fino a esaurimento degli ingredienti. L’ultimo strato dovrà essere formato con lo stracchino, il restante formaggio grattugiato e il burro.

5. Cuocete in forno a 180 °C per 30 minuti; servite caldo.

Lasagnetta di sorgo agli asparagi e cipolla rossa

Preparazione: 50’

Cottura: 40’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 6 persone:

140 g di farina di farro bianca

80 g di farina di sorgo

20 g di farina di grano saraceno

2 uova

400 g di asparagi

2-3 cipolle rosse

600 g di stracchino

80 g di Grana Padano Dop grattugiato

2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva

3 noci di burro

sale

1 tazza di farina di farro bianca per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro bianca, di sorgo e di grano saraceno con le uova e un po’ di sale. Impastate bene lavorando la pasta su una spianatoia, stiratela bene per alcuni minuti e avvolgetela in pellicola, fatela riposare in frigo per 1 ora circa.

2. Lessate gli asparagi in acqua salata per 5-6 minuti, scolateli e tagliateli a pezzetti. Tagliate le cipolle rosse a julienne e stufatele brevemente in padella con l’olio di oliva, salate. Passate lo stracchino nel cutter del robot da cucina insieme a 30 g di formaggio grattugiato, in modo da ottenere una crema.

3. Stendete la pasta in sfoglie non troppo sottili, dovrete ottenere 4 sfoglie di 20x30 centimetri o 8 sfoglie da 15x20 centimetri. Cuocetele in acqua bollente salata per 1 minuto, scolatele e tenetele da parte.

4. Sistemate la prima sfoglia nella teglia, distribuite un po’ di stracchino, un po’ di asparagi e un po’ di cipolla, continuate fino a esaurimento degli ingredienti. L’ultima sfoglia dovrà essere ricoperta di solo stracchino e del rimanente

formaggio grattugiato e il burro.

5. Cuocete in forno caldo a 180 °C per 30 minuti. Servite caldo.

Mini-bigoli di grano saraceno al pesto ligure

Preparazione: 1 h

Cottura: 10’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 6 persone:

300 g di farina di grano saraceno

50 g di farina di quinoa

3 uova

2 cucchiai di acqua

300 g di pesto ligure

150 g di patate

100 g di fagiolini

sale

1. Lavorate in una ciotola le farine di grano saraceno e di quinoa con le uova, l’acqua calda e un po’ di sale. Impastate per alcuni minuti stirando la pasta su un piano, avvolgetela in pellicola e fate riposare in frigo per 1 ora circa.

2. Tagliate le patate a cubetti grandi quanto la punta di un mignolo e cuoceteli partendo da acqua fredda salata in un pentolino. Pulite i fagiolini e tagliateli a pezzetti di pochi centimetri. Dopo 2-3 minuti che l’acqua con le patate ha preso bollore unite i fagiolini a pezzetti e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti o finché le verdure non saranno cotte.

3. Mettete a bollire una pentola di acqua salata. Prelevate un po’ di pasta e usando uno schiacciapatate formate, direttamente sulla pentola di acqua bollente, dei mini-bigoli lunghi 4-5 centimetri; a lunghezza raggiunta tagliate con un coltello affilato. Cuoceteli per 3 minuti circa o finché i mini-bigoli saranno teneri, facendo attenzione che non si ammassino, scolateli e uniteli in una padella in cui avrete già amalgamato il pesto con le patate e i fagiolini scolati. Servite caldo.

Nota: *potete preparare i mini-bigoli in anticipo cuocendoli sempre alla medesima maniera ma per un minuto soltanto e facendoli raffreddare immediatamente in una bacinella con acqua ghiacciata. Scolateli dall’acqua una volta freddi e conservateli in un contenitore in frigo, al momento dell’uso tuffateli nuovamente in acqua bollente salata e ultimate la cottura. I mini-bigoli così preparati si conservano un paio di giorni in frigo.*

Orecchiette di farro e avena

Preparazione: 40’

Cottura: 5’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina di farro bianca

70 g di farina di avena integrale

140 ml di acqua calda

sale

farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola la farina di farro bianca con quella di avena integrale, aggiungete l’acqua calda e il sale e impastate bene per alcuni minuti. Avvolgete con la pellicola alimentare e fare riposare in frigo per 30 minuti prima dell’utilizzo.

2. Prelevate poca pasta alla volta e su un piano infarinato formate dei salamini, tagliateli a pezzettini formando dei piccoli gnocchi. Premete gli gnocchetti così ottenuti con il pollice sul palmo della mano opposta, facendoli così rotolare via dalla mano stessa: in questo modo otterrete la classica forma delle orecchiette.

3. Sistemate le orecchiette su un vassoio infarinato.

Nota: *si possono congelare e consumare in un secondo momento.*

Suggerimento: *potete servire queste orecchiette semplicemente con del cavolo broccolo stufato in padella con cipolla rossa di Tropea, un filo d’olio extravergine d’oliva e del sesamo nero.*

Orecchiette di riso

Preparazione: 1 h

Cottura: 5’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 5 persone:

400 g di farina di riso

260 ml di acqua calda

50 g di albume

sale

farina di riso per infarinare

1. Impastate la farina di riso con l’albume, l’acqua calda e un po’ di sale, lavorate bene fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Prelevate un po’ di pasta e formate dei salamini, tagliateli a pezzetti e formate le orecchiette come di consueto (vedi ricetta precedente). Sistemate su un vassoio infarinato.

3. Potete cuocere subito le orecchiette o congelarle per un consumo successivo.

Suggerimento: *potete servire queste orecchiette con una crema di fagioli borlotti e cimette di cavolo broccolo scottate. Frullate con un po’ di olio extravergine di oliva 400 g di fagioli borlotti cotti, aggiungete del brodo fino a ottenere una crema. Cuocete in acqua calda salata 400 g di cavolo broccolo diviso in cimette e scolate le cimette al dente. Scaldate la crema di borlotti, saltate in padella con un po’ di olio extravergine di oliva le cimette, cuocete a parte in acqua salata le orecchiette di riso e passatele in padella con poco olio. Distribuite un po’ di crema di fagioli sui piatti, sistemate le orecchiette e poi le cimette di cavolo broccolo.*

Pasta fresca di farro

Preparazione: 30’

Cottura: 3’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farina di farro bianca

2 uova

1 albume

2 g di sale

10 ml di olio di oliva

acqua calda

1. Lavorate in una ciotola la farina di farro bianca con le uova, l’albume, l’olio di oliva e il sale. Impastate bene e aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda quanto basta a rendere la pasta liscia ed elastica.

2. Fate riposare in frigo avvolto da pellicola per 30 minuti prima di utilizzare.

Nota: *questa pasta è molto versatile, potete utilizzarla per preparare delle tagliatelle o dei maltagliati. Ottimo l’abbinamento con castagne e cavolo broccolo in minestra per i maltagliati. Potete utilizzare questa pasta anche per ottenere delle lasagne. Il tempo di cottura dipende dal formato.*

Pasta fresca di farro e segale

Preparazione: 40’

Cottura: 3’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina di farro bianca

100 g di farina di segale bianca

3 uova

sale

½ tazza di farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro bianca e di segale con le uova e il sale. Spostate l’impasto su una spianatoia e tirate bene la pasta per alcuni minuti.

2. Avvolgetela in pellicola alimentare e fate riposare in frigo per 1 ora circa.

Nota: *questa pasta può essere utilizzata per la produzione di tagliatelle o anche per produrre la sfoglia delle lasagne. La cottura in acqua sia per le tagliatelle sia per le lasagne è molto breve, saranno sufficienti meno di 3 minuti dalla ripresa del bollore.*

Pasta fresca di grano saraceno

Preparazione: 40’

Cottura: 3’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 6 persone:

500 g di farina di grano saraceno fine

250 g di patate lesse

45 g di amido di mais

3-4 uova

15 ml di olio oliva

30 ml di acqua

3 g di sale

1. Lavorate in una ciotola la farina di grano saraceno, le patate lesse calde schiacciate, l’amido di mais, l’olio di oliva, l’acqua, il sale e 3 uova. Impastate bene e, se la pasta dovesse essere troppo asciutta, aggiungete 1 uovo.

2. Stendete la pasta ancora tiepida senza farla riposare in frigo.

Suggerimenti

Tagliatelle al pesto di rucola

1. Prendete 2 mazzetti di rucola, tagliateli, lavateli e asciugateli bene. Inseriteli nel cutter da cucina insieme a 50 g di formaggio pecorino grattugiato, uno spicchio d’aglio, del sale e aggiungete 100 ml di olio di oliva extravergine e frullate il tutto. Se necessita aggiungete dell’olio.

Maltagliati con cime di rapa e acciughe

Potete usare questa pasta anche per fare dei maltagliati, lo spessore della pasta sarà uguale a quello usato per le tagliatelle ma taglierete la pasta a losanghe in maniera irregolare.

1. Prendete 2-3 mazzi di cime di rapa, tagliate le foglie e lavatele bene. Fatele appassire in padella con uno spicchio d’aglio in camicia, un filo d’olio di oliva e 3-4 acciughe sotto sale ben lavate.

2. Cuocete per alcuni minuti e aggiungete alla fine 2 pomodori tagliati a concassé.

Lasagne

Potete usare questa pasta per preparare delle lasagne alla ligure. Nelle lasagne alla ligure la besciamella non è usata e il piatto è assemblato al momento, forse un procedimento un po' difficile per un principiante ma vale la pena provare.

1. Formate le lasagne tenendo la pasta un po' più spessa, tagliatele a quadrati e cuocetela poco alla volta in acqua calda salata per 2-3 minuti. Tenete le sfoglie cotte in caldo.

2. Mescolate a 500 g di pesto di basilico 200 g di fagiolini cotti e tagliati a pezzetti e 300 g di patate anch'esse tagliate a cubetti e cotte. Con questa farcia componete le lasagne direttamente nel piatto di portata alternando alle sfoglie calde il pesto con patate e fagiolini.

3. Diversamente potete farle aggiungendo una quantità di besciamella pari al pesto, farcendo le lasagne in una pirofila e cuocendole ancora in forno per 30 minuti a 180 °C.

Ravioles di castagne

Preparazione: 1 h

Cottura: 2-3’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 6 persone:

450 g di castagne lesse

400 g di patate lesse

100 g di farina di castagne dolce

100 g di amido di mais

1 uovo

1 tuorlo

15 ml di olio extravergine di oliva (1,5 cucchiaio)

sale

1 tazza di farina di riso per infarinare

1. Passate le castagne e le patate allo schiacciapatate tenendole separate.

2. Lavorate in una ciotola le castagne lesse schiacciate, le patate lesse schiacciate e calde (basterà scaldarle brevemente in microonde), la farina di castagne dolce setacciata, l’amido di mais setacciato, l’uovo, il tuorlo, l’olio di oliva e il sale. Impastate bene il tutto.

3. Formate dei salamini e tagliateli come quando fate gli gnocchi. Prelevate uno a uno gli gnocchetti così formati e passateli tra i palmi delle mani. Dovrete schiacciare leggermente lo gnocchetto e con un gesto veloce delle mani dargli una forma allungata e affusolata.

4. Passateli nella farina e teneteli da parte.

5. Fate bollire dell’acqua salata e cuocete le ravioles poco alla volta, l’acqua non dovrà mai scendere di temperatura, ma avere sempre un’ebollizione sostenuta; appena le ravioles vengono a galla scolatele e servitele con il condimento più gradito.

Nota: *questa è la rivisitazione di un piatto tipico occitano, un classico condimento delle ravioles è il burro fuso d’alpeggio e la toma fresca fatta a pezzettini. Le ravioles vanno scolate dall’acqua di cottura e passate in padella con il burro fuso cui andrà aggiunta la toma fresca. In alternativa potete servire le ravioles con*

fonduta di Fontina Dop o di Raschera Dop. Se doveste trovare troppo lungo il lavoro della formazione delle ravioles descritto in ricetta potete utilizzare l'impasto per fare degli gnocchi. Le ravioles e gli gnocchi così composti possono essere congelati.

Ravioles di sorgo e ceci

Preparazione: 1 h

Cottura: 3’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 5 persone:

160 g di farina di ceci

140 g di farina di sorgo

20 g di farina di grano saraceno

320 g di patate lesse

2 uova

2 zucchine

1 pomodoro grande

2 scalogni

50 g di Pecorino Romano Dop

4 cucchiai di pesto ligure

2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva

sale

½ tazza di farina di grano saraceno

1. Lavorate in una ciotola le farine di ceci, di sorgo e di grano saraceno con le patate lesse schiacciate calde, le uova e il sale. Dovete ottenere una pasta morbida ma compatta; provate a cuocere qualche gnocco per vedere se tengono la cottura, se dovessero diventare molli e sfaldarsi, aggiungete un po’ di farina di grano saraceno.

2. Formate dei salamini con la pasta e tagliateli a gnocchetti, con le mani leggermente infarinate passate gli gnocchetti uno a uno tra i palmi delle mani in maniera tale da dare la forma affusolata e allungata delle ravioles. Sistematele su una teglia infarinata.

3. Tagliate lo scalogno a julienne e fatelo rosolare brevemente in padella con l’olio extravergine di oliva, aggiungete le zucchine tagliate a tocchetti e cuocete per alcuni minuti, aggiungete ora il pomodoro tagliato a dadolini, salate e cuocete ancora per 2-3 minuti con il coperchio.

4. Cuocete le ravioles in acqua calda salata per 2 minuti circa da quando prendono bollore, scolatele e unitele alla salsa, aggiungete il pesto ligure e il Pecorino Romano a scaglie, servite subito.

Ravioli di castagne con ripieno di pere, caprino e nocciole

Preparazione: 1 h e 30’

Cottura: 4’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 6 persone:

50 g di farina di castagne

270 g di farina di farro bianca

3 uova

2 cucchiai di acqua calda

1 pera abate

2 scalogni

5-6 porri

300 g di formaggio di capra morbido

3 cucchiai di nocciole tritate

150 g di burro

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

pepe

sale

1 tazza farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola la farina di farro bianca e quella di castagne setacciata con le uova, 2 cucchiai di acqua calda e il sale. Una volta formata la pasta trasferitela su un piano e stiratela per alcuni minuti in maniera da aiutare la formazione del glutine; la pasta deve essere elastica e compatta. Avvolgetela in pellicola e fatela riposare per 1 ora almeno in frigo.

2. Tagliate gli scalogni a julienne e fateli rosolare brevemente in padella con 2 noci di burro e l’olio di oliva extravergine, aggiungete le pere tagliate a cubetti, salate e fate cuocere alcuni minuti finché le pere non sono morbide. Togliete dal fuoco e fate raffreddare.

3. Passate il formaggio di capra al cutter del robot da cucina in maniera da ammorbidirlo bene e unite con una spatola le pere con lo scalogno e le nocciole tritate, salate, se necessario, e pepate.

4. Tirate la sfoglia non troppo sottile e formate i ravioli con il ripieno.

5. Su una sfoglia sistemate il ripieno aiutandovi con una tasca da pasticciere o con due cucchiaini facendo dei mucchietti ordinati e distanziati in modo regolare, coprite con un'altra sfoglia e premete bene attorno al ripieno per sigillare il raviolo. Passate la rotella dentellata e tagliate i ravioli il più possibile in forma regolare. Sistemateli in un vassoio leggermente infarinato e proseguite come sopra descritto fino a esaurimento degli ingredienti.

6. Tagliate i porri a julienne e fateli stufare in padella con 2-3 noci di burro, salate e aggiungete dell'acqua se necessario.

7. Cuocete i ravioli in acqua salata per 3-4 minuti, scolateli e saltateli in padella con il restante burro fuso, ultimate con i porri stufati caldi.

Ravioli di farro

Preparazione: 1 h e 30’

Cottura: 5’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 6 persone:

250 g di farina di farro bianca

50 g di farina di farro integrale

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di curcuma

3 uova

1 cucchiaio di acqua calda

sale

500 g di formaggio fresco cremoso

150 g di radicchio

2 scalogni

sale

pepe

olio extravergine di oliva

1. Lavorate le farine di farro bianca e integrale con le uova, l’olio extravergine di oliva, la curcuma in polvere e il sale; se occorre aggiungete un po’ di acqua calda per rendere l’impasto elastico. Impastate per 5-10 minuti e fate riposare avvolto da pellicola in frigo per 30 minuti.

2. Tagliate finemente gli scalogni e fateli rosolare brevemente in padella con un filo d’olio extravergine di oliva, aggiungete il radicchio tagliato finemente, salate e cuocete per qualche minuto. Aggiungete il pepe a fine cottura e fate raffreddare, unite il formaggio e amalgamate bene. Aggiustate di sale e pepe se ritenete necessario.

3. Stendete la pasta con il tira-sfoglia o con il mattarello e formate i ravioli come di consueto (vedi pag. 53).

4. Cuocete i ravioli in acqua calda per 5 minuti e servite con un filo d’olio extravergine di oliva e formaggio pecorino stagionato grattugiato.

Ravioli di teff alle mele e cavolo verza

Preparazione: 1 h e 30’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 6 persone:

220 g di farina di farro bianca

80 g di farina di teff

200 g di cavolo verza

1 scalogno

2 mele (250 g di circa)

3 uova

4 cucchiai di olio di oliva

150 g di burro

timo fresco

sale

pepe

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro bianca e di teff con le uova e un po’ di sale. Spostate l’impasto su un piano e tirate bene la pasta per alcuni minuti, avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo per 1 ora circa.

2. Tritate il cavolo verza e tagliate a pezzettini le mele. Tritate anche lo scalogno e fatelo stufare in padella con l’olio di oliva, aggiungete il cavolo tritato e cuocete per alcuni minuti. Unite ora le mele, salate e cuocete fino a renderle morbide ma non sfatte. Pepate e fate raffreddare.

3. Tirate ora la pasta e formate i ravioli come di consueto (vedi pag. 53); la pasta non dovrà essere sottilissima, utilizzate il penultimo spessore della vostra sfogliatrice.

4. Fondete in padella il burro e unite il timo sfogliato, fate prendere sapore e cuocete i ravioli in acqua calda salata per 2 minuti circa, scolateli e conditeli con il burro al timo.

Tagliatelle ai 5 cereali

Preparazione: 1 h

Cottura: 2’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

170 g di farina di farro bianco

20 g di farina di quinoa

50 g di farina di grano saraceno

30 g di farina di avena

30 g di farina di orzo

3 uova

sale

2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro, di quinoa, di grano saraceno, di avena e di orzo con le uova, l’olio extravergine di oliva e il sale, impastate per alcuni minuti e fate riposare in frigo avvolto da pellicola per 30 minuti.

2. Stendete la pasta aiutandovi con un tira-sfoglia e formate le tagliatelle utilizzando il rullo apposito.

3. Cuocetele in abbondante acqua bollente salata per 2’ dalla ripresa del bollore.

Suggerimento: *potete condire queste tagliatelle con un pesto di noci e formaggio Grana Padano Dop grattugiato. In un mortaio schiacciate una tazza di noci con uno spicchio di aglio. Trasferite il contenuto in una ciotola e aggiungete 4-5 cucchiai di formaggio Grana Padano Dop grattugiato e a filo dell’olio extravergine di oliva, fino a ottenere una pastella omogenea. Aggiustate di sale e condite le tagliatelle ai 5 cereali direttamente in padella.*

Tagliatelle di farro e orzo

Preparazione: 1 h

Cottura: 4’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 6 persone:

300 g di farina di farro bianca

100 g di farina di orzo integrale

4 uova

4-5 cucchiai di olio extravergine di oliva

sale

farina di farro bianca per infarinare

1. Lavorate in una ciotola la farina di farro bianca con quella di orzo integrale, le uova, l’olio extravergine di oliva e il sale. Impastate per alcuni minuti e fate riposare in frigo avvolto da pellicola per 30 minuti.

2. Stendete la pasta aiutandovi con un tira-sfoglia o con il mattarello e formate le tagliatelle come di consueto.

3. Cuocetele in abbondante acqua bollente salata per 4’ dalla ripresa del bollore.

Suggerimento: *potete servire queste tagliatelle con un condimento alle cipolle e mele. Vi serviranno 2 cipolle bionde e 2 mele Golden. Tagliate finemente le cipolle e fatele stufare per 5-6 minuti in padella con coperchio con un filo d’olio extravergine di oliva e un po’ di sale. Tagliate a cubetti le mele e aggiungetele alle cipolle in padella, cuocete sempre con coperchio per 2-3 minuti in maniera da renderle morbide ma non sfatte. Cuocete le tagliatelle e unitele al condimento, ultimate con un filo d’olio extravergine di oliva e una macinata di pepe fresco.*

Tagliatelle di mais

Preparazione: 40’

Cottura: 3’

Difficoltà: difficile

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 8 persone:

500 g di farina di mais fioretto

20 g di maizena

2 patate lesse (250 g)

4 uova

2-3 cucchiai di olio di oliva

sale

1 tazza di farina di riso per infarinare

1. Lavorate in una ciotola la farina di mais fioretto con le patate lesse schiacciate calde, le uova, l’olio e un pizzico di sale. Impastate bene e stendete l’impasto ancora tiepido.

2. Stendete la pasta non troppo sottile per evitare che si rompa durante la cottura e formate le tagliatelle come di consueto.

3. Potete congelare questa pasta ma con l’accortezza di congelarla “stesa” e non a matassa come si fa per l’altra pasta che contiene glutine.

Nota: *con questa pasta potete fare anche altri formati, come le lasagne o i maltagliati.*

Suggerimento

Tagliatelle di mais agli asparagi e Castelmagno Dop

1. Preparate una base di scalogno tagliato a julienne, fatela rosolare brevemente in padella con un filo d’olio extravergine di oliva, aggiungete gli asparagi precedentemente cotti e tagliati a pezzetti. Scolate le tagliatelle, conditele con la salsa e completate con scaglie di formaggio Castelmagno Dop.

Arepas di mais

Preparazione: 20’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: alto

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 4 focaccine:

300 g di farina di mais fioretto

350 ml di acqua calda

sale

300 ml di olio di arachidi

1. Lavorate in una ciotola la farina di mais con il sale e aggiungete poco alla volta l’acqua in maniera tale da ottenere un composto morbido ma compatto. Fate riposare l’impasto così ottenuto per 20-30 minuti a temperatura ambiente.

2. Prelevate un po’ di impasto e formate delle palline che premerete con le mani, in modo che assumano una forma circolare di 10 centimetri di diametro e uno spessore di 1,5 centimetri circa.

3. Scaldate l’olio di arachide in padella e friggete le arepas così ottenute 3-4 minuti per lato, fino a che assumano una colorazione dorata.

4. Per controllare la cottura, prendete un’arepas e con il dito picchiettatela su un lato: il rumore deve essere “sordo”, diversamente cuocetele ancora un po’.

5. Servitele calde e tagliatele a metà per farcirle a vostro piacimento o utilizzatele come pane per accompagnare i vostri piatti.

Nota: *le Arepas sono una preparazione tipica venezuelana e colombiana tramandata dalle civiltà indigene precolombiane. In quei paesi sono farcite con uova strapazzate, prosciutto, fagioli neri, pollo e avocado oppure con prodotti ittici. Si possono anche farcire diversamente, ad esempio con stracchino e rucola o prosciutto cotto o crudo con insalata. La ricetta originale prevede la farina di mais bianca ma in alternativa potete usare quella precotta o quella indicata per la preparazione delle tortillas oppure quella di mais fioretto.*

Crespelle di grano saraceno con cavolo rosso

Preparazione: 30’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 6-7 crespelle:

150 g di farina di grano saraceno

300 ml di latte intero (o latte di soia)

1 uovo

sale

200 g di cavolo rosso

1 mela Golden

2 cucchiai di zucchero di canna

3 cucchiai di aceto di mele

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

1. Lavorate in una ciotola la farina di grano saraceno con il latte (volendo potete usare il latte di soia), l’uovo e un po’ di sale.

2. Scaldate una padella per crespelle e cuocete poco alla volta l’impasto, cuocete per 2 minuti circa e, appena riuscite a staccare la crespella dalla padella, voltatela e cuocetela ancora per ½ minuto. Tenete da parte le crespelle via via che le cuocete.

3. Tagliate finemente il cavolo rosso, pelate e tagliate la mela a pezzetti. Scaldate una padella con un po’ d’olio, aggiungete il cavolo rosso e cuocete brevemente. Aggiungete ora la mela a pezzetti, lo zucchero di canna e l’aceto di mele. Cuocete giusto il tempo di far appassire il cavolo ma senza fargli perdere il colore, saranno sufficienti 4-5 minuti.

4. Stendete le crespelle su un piano e farcitele con il cavolo rosso e la mela. Chiudete a triangolo e servite.

Crespelle di castagne con asparagi e formaggio

Preparazione: 30’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 6 crespelle:

120 g di farina di castagne setacciata

1 uovo, 24 asparagi

250 g di formaggio fresco cremoso

100 ml di acqua

semi di sesamo nero

sale, pepe

1. Lavorate in una ciotola la farina di castagne setacciata con l’uovo, l’acqua e il sale. Dovete ottenere una pastella fluida e cremosa.

2. Scaldate una padella da crespelle e cuocete l’impasto poco alla volta. Mettete da parte le crespelle.

3. Portate a ebollizione dell’acqua salata e cuocete gli asparagi per 6-7 minuti o finché non saranno teneri, scolateli e fateli raffreddare. Appena freddi eliminate la parte più coriacea finale e tagliateli a pezzetti, uniteli al formaggio cremoso, aggiungete un po’ di pepe e 1 cucchiaio di semi di sesamo nero. Amalgamate il tutto delicatamente.

4. Stendete ora le crespelle su un piano e distribuite la farcia in ognuna di esse, arrotolatele e tagliatele a metà in diagonale. Servite su insalata mista già condita.

Pasta brisé di farro o di segale

Preparazione: 30’

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 1 tortiera media di 25 cm di diametro:

210 g di farina di farro o di segale bianca

20 g di amido di mais

1 uovo

150 g di burro

6 g di sale

2 g di lievito in polvere

½ bicchiere di acqua ghiacciata

1. Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Lavorate in una ciotola il burro fatto a pezzetti, la farina di farro bianca, l’amido di mais setacciato, l’uovo, il sale, il lievito in polvere e l’acqua ghiacciata. Impastate velocemente, giusto il tempo di amalgamare bene tutti gli ingredienti, avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti prima dell’utilizzo.

Nota: *potete fare questa pasta brisé utilizzando la farina di segale, sempre bianca, basterà sostituire in pari quantità la farina di farro presente nella ricetta. Potete utilizzare questa pasta brisé sia in preparazioni salate, come base per una torta salata, o per preparazioni dolci, come base per una torta al cioccolato, per esempio.*

Pasta brisé di grano saraceno

Preparazione: 30’

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza uova

Ingredienti per 1 tortiera media di 25 cm di diametro:

200 g di farina di grano saraceno

50 g di amido di mais

150 g di burro

8 g di sale (½ cucchiaio)

2 g di lievito in polvere (½ cucchiaino)

1 bicchiere di acqua ghiacciata

1. Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Lavorate in una ciotola il burro fatto a pezzetti, la farina di grano saraceno, l’amido di mais setacciato, il sale, il lievito in polvere e l’acqua ghiacciata.

2. Impastate velocemente, giusto il tempo di amalgamare bene tutti gli ingredienti, avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti prima dell’utilizzo.

Suggerimento: *questa pasta brisé di grano saraceno è molto versatile, nonché senza glutine e senza uova.*

Potete utilizzarla per una torta al rabarbaro, vi serviranno 4-5 gambi di rabarbaro, 250 ml di panna da cucina, 3 uova, del formaggio grattugiato, sale e pepe.

Tagliate i gambi del rabarbaro a pezzetti e fateli scottare brevemente in acqua calda acidulata con del succo di limone, scolateli e raffreddateli immediatamente. Frullate insieme le uova con la panna da cucina, il formaggio grattugiato, un po’ di sale e del pepe macinato fresco.

Stendete la sfoglia di grano saraceno in una tortiera, formate i bordi e distribuite all’interno il rabarbaro a pezzetti con il miscuglio di uova e panna.

Cuocete in forno a 160-170 °C per 30’.

Farinata di amaranto e ceci

Preparazione: 20’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

100 g di farina di ceci

50 g di farina di amaranto

450 ml di acqua

3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva

sale

1. Lavorate in una ciotola la farina di ceci con la farina di amaranto, l’acqua e il sale. Mescolate con una frusta facendo attenzione a non formare grumi e fate riposare a temperatura ambiente per 6 ore circa. Se riuscite, mescolate di tanto in tanto.

2. Scaldate il forno a 250 °C e, raggiunta la temperatura, infornate una teglia rotonda in alluminio di 25 centimetri di diametro in cui avrete versato l’olio.Appena l’olio inizierà a sfrigolare prelevatela e versatevi dentro la pastella preparata, mescolate con un cucchiaio e infornate nuovamente. Cuocete per 15-20 minuti e servite calda.

Farinata di piselli

Preparazione: 20’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 2 persone:

100 g di farina di piselli verdi

400 ml di acqua

olio extravergine di oliva

sale

1. Miscelate la farina di piselli verdi con l’acqua e il sale. Fate riposare per 12 ore.

2. Scaldate una tortiera di alluminio in forno a 200 °C con 2-3 cucchiai di olio per 5-6 minuti, in seguito versatevi dentro il composto di farina di piselli e acqua.

3. Rimettete in forno e cuocete per 15 minuti circa, tagliate in quattro fette e servite subito.

Frittelle di castagne al formaggio

Preparazione: 30’

Cottura: 10’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 4 persone:

90 g di farina di castagne setacciata

150 g di patate lesse

1 uovo

1 rametto di rosmarino

1 cucchiaio di grappa

5 g di lievito di birra

100 g di formaggio fresco cremoso

50 ml di acqua, sale

400 ml di olio di arachide

1. Lavorate in una ciotola la farina di castagne setacciata, le patate lesse schiacciate, l’uovo intero, le foglie di rosmarino tritate, il lievito di birra, il formaggio fresco, poco sale e l’acqua.

2. Amalgamate il tutto con una frusta e fate riposare per 1 ora coperto con pellicola a temperatura ambiente.

3. Scaldate in una padella l’olio di arachide e prelevate poco impasto alla volta con un cucchiaio, friggete le frittelle finché non saranno dorate da un lato, voltatele e proseguite la cottura ancora per alcuni minuti.

4. Scolate su carta assorbente e salate leggermente prima di servire.

Nota: *ideale come aperitivo.*

Piadina di farro e avena

Preparazione: 30’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 6 piadine:

170 g di farina di farro semi-integrale

30 g di farina di avena integrale

20 ml di olio extravergine di oliva

100 ml di acqua

sale, farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro semi-integrale e di avena integrale, con l’olio extravergine di oliva, l’acqua fredda e il sale. Impastate per alcuni minuti spostando l’impasto su un piano, tirate la pasta come quando fate il pane. Dovrete ottenere un impasto sodo ma elastico.

2. Ricavate dall’impasto 6 palline e stendetele su un piano infarinato il più sottili possibile aiutandovi con un mattarello e la restante farina di farro.

3. Cuocete le piadine una alla volta utilizzando una padella per crespelle. La padella dovrà essere calda e la cottura veloce da entrambi i lati, diversamente le vostre piadine diventeranno dure.

Nota: *potete conservare queste piadine anche diversi giorni in frigorifero avvolte da pellicola alimentare e riscaldarle nuovamente sulla piastra da crêpes al momento dell’utilizzo.*

Frittelle di mais e patate

Preparazione: 20’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: alto

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 4 persone:

130 g di farina di mais fumetto o fioretto

150 g di patate lesse

50 g di amido di mais

5 g di lievito di birra

1 cucchiaino di sale fino (3 g) + altro per condire

80 ml di acqua calda

300 ml di olio di arachidi

1. Lavorate in una ciotola la farina di mais fumetto con le patate lesse schiacciate, l’amido di mais setacciato, il lievito di birra, il sale e l’acqua calda (40 °C sono sufficienti).

2. Fate lievitare sempre nella ciotola (meglio se in vetro) coperta con la pellicola per 30-40 minuti.

3. Scaldate in una padella l’olio di arachide e prelevate delicatamente con un cucchiaio l’impasto, cuocete così le frittelle per 3 minuti per lato o finché non saranno croccanti.

4. Scolate su carta assorbente e salate ancora leggermente.

Nota: *potete preparare prima queste frittelle e poi scaldarle successivamente in forno a 180 °C per 5-6 minuti; il risultato migliore si ottiene però servendole subito dopo averle fritte. Servite come antipasto accompagnando con un’insalata condita con aceto di mele oppure da sole come aperitivo.*

Gallette di orzo

Preparazione: 1 h e 15’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 8 gallette:

300 g di farina di orzo integrale

3 cucchiai di olio di vinaccioli

2 cucchiai di semi di lino

1 cucchiaio di semi di girasole

150 ml di acqua

sale

1 tazza farina di farro (o altra farina) per infarinare

1. Impastate in una ciotola la farina di orzo integrale con l’olio di vinaccioli (o altro olio a vostro piacimento), il sale, l’acqua tiepida e i semi di lino e girasole pestati al mortaio. Lavorate fino a ottenere un impasto morbido ma compatto, avvolgete in pellicola alimentare e fate riposare in frigo per 1 ora circa.

2. Prelevate dalla pasta 8 pezzi e stendeteli in dischi spessi 3-4 mm circa aiutandovi con un mattarello. Cuocete le gallette su una piastra per crespelle per 3 minuti per lato circa o finché non saranno sufficientemente dorate.

3. Si possono consumare sia calde sia fredde.

Nota: *queste gallette di orzo sono una rivisitazione delle antiche* maza *greche. All’origine erano gallette fatte di farina di orzo, acqua e sale che erano fatte seccare per essere facilmente trasportate e consumate in qualsiasi luogo. Molto nutrienti e facili da preparare, sono una valida alternativa al pane. In questa versione abbiamo aggiunto dei semi di lino e di girasole ma si possono anche preparare senza, sempre ottenendo un ottimo risultato.*

Miasse

Preparazione: 45’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 8 miasse:

350 g di farina di mais fioretto

50 g di farina di grano saraceno

1 uovo

250-300 ml di acqua

3 cucchiai di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di sale

1. Lavorate in una ciotola le farine di mais fioretto e di grano saraceno con l’uovo, l’olio extravergine di oliva e l’acqua che aggiungerete poco alla volta. Aiutandovi con una frusta mescolate il tutto: dovete ottenere una pastella non troppo densa ma sempre cremosa.

2. Fatela riposare 30 minuti prima dell’utilizzo e aggiungete il sale poco prima della cottura in padella.

3. Scaldate una padella da crespelle e con un mestolo versate sopra un po’ di pastella. Distribuitela in maniera circolare aiutandovi con il fondo del mestolo. Cuocete per un paio di minuti o anche più da un lato, girate e proseguite la cottura per altrettanti minuti. Dovrete ottenere una cialda croccante.

4. Potete servire le miasse come da tradizione con formaggi e salumi, oppure cosparse di zucchero.

Nota: *le miasse sono un piatto tipico del Canavese, in Piemonte. In questa ricetta abbiamo sostituito la farina di grano con quella di grano saraceno per renderle senza glutine. Se volete seguire la ricetta originale sostituite la farina di grano saraceno con quella di farro bianca, seguendo sempre le stesse dosi. In mancanza della padella apposita per le miasse, che sono dei rettangoli di 14x20 centimetri, si possono fare rotonde.*

Piadina ai cereali senza glutine

Preparazione: 20’

Cottura: 10’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 6 piadine:

100 g di farina di grano saraceno

50 g di farina di quinoa

50 g di farina di miglio

100 ml di acqua tiepida

sale

½ tazza farina di grano saraceno per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di grano saraceno, di quinoa e di miglio, con l’acqua tiepida e il sale. Impastate per alcuni minuti spostando l’impasto su un piano, tirate la pasta come quando fate il pane. Dovrete ottenere un impasto sodo ma elastico.

2. Ricavate dall’impasto 6 palline e stendetele su un piano infarinato il più sottile possibile, aiutandovi con un mattarello e la restante farina di grano saraceno.

3. Cuocete le piadine una alla volta utilizzando una padella per crespelle. La padella dovrà essere calda e la cottura veloce da entrambi i lati, diversamente le vostre piadine diventeranno dure.

Nota: *potete conservare queste piadine anche diversi giorni in frigorifero avvolte da pellicola alimentare e riscaldarle nuovamente sulla piastra da crêpes al momento dell’utilizzo. Anche se senza glutine, rimarranno morbide una volta calde e non si romperanno nemmeno quando saranno arrotolate.*

Piadina di farro e segale

Preparazione: 1 h

Cottura: 8-10’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 6 piadine:

150 g di farina di farro semi-integrale

50 g di farina di segale bianca

35 ml di olio extravergine di oliva

100 ml di acqua fredda

sale

1 tazza di farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro integrale e di segale bianca, con l’acqua fredda, l’olio extravergine di oliva e il sale. Impastate per alcuni minuti spostando l’impasto su un piano, tirate la pasta come quando fate il pane. Dovrete ottenere un impasto sodo ma elastico, avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare per 30 minuti o meglio 1 h circa.

2. Ricavate dall’impasto 6 palline e stendetele su un piano infarinato il più sottili possibile, aiutandovi con un mattarello e la restante farina.

3. Cuocete le piadine una alla volta utilizzando una padella per crespelle. La padella dovrà essere calda e la cottura veloce da entrambi i lati, diversamente le vostre piadine diventeranno dure.

Nota: *potete conservare queste piadine anche diversi giorni in frigorifero avvolte da pellicola alimentare e riscaldarle nuovamente sulla piastra da crêpes al momento dell’utilizzo.*

Piadina di farro e segale integrale

Preparazione: 20’

Cottura: 10’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 6 piadine:

160 g di farina di farro semi-integrale

40 g di farina di segale integrale

100 ml di acqua

½ cucchiaio di sale integrale

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 tazza farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro semi-integrale e di segale integrale, con l’acqua fredda, il lievito in polvere e il sale. Impastate per alcuni minuti spostando l’impasto su un piano, tirate la pasta come quando fate il pane. Dovrete ottenere un impasto sodo ma elastico.

2. Ricavate dall’impasto 6 palline e stendetele su un piano infarinato il più sottili possibile, aiutandovi con un mattarello e la restante farina di farro.

3. Cuocete le piadine una alla volta utilizzando una padella per crespelle. La padella dovrà essere calda e la cottura veloce da entrambi i lati, diversamente le vostre piadine diventeranno dure.

4. Potete conservare queste piadine anche diversi giorni in frigorifero avvolte da pellicola alimentare e riscaldarle nuovamente sulla piastra da crêpes al momento dell’utilizzo.

Nota: *in questa ricetta abbiamo eliminato l’olio extravergine di oliva, per renderla più leggera, e aggiunto il lievito, che rende le piadine più soffici una volta cotte.*

Piadine di quinoa

Preparazione: 10’

Cottura: 4’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 8 piadine:

250 g di farina di quinoa

50 g di farina di grano saraceno

500 ml di acqua

sale

1. Lavorate in una ciotola le farine di quinoa e di grano saraceno con l’acqua e il sale. Mescolate per 2 minuti con una frusta e fate riposare qualche minuto.

2. Scaldate una padella per crespelle e cuocete poco alla volta la pastella prelevandola con un mestolino. Versatela e, con il dorso del mestolo e con un movimento circolare dal centro verso l’esterno, distribuitela sulla padella.

3. Cuocete per 2 minuti circa a fiamma bassa, giratela e proseguite la cottura per 1-2 minuti ancora.

Nota: *queste piadine sono naturalmente prive di glutine e si possono usare come sostituti del pane nelle diete prive di glutine. Potete anche farcirle come più vi aggrada e arrotolarle. Se consumate in giornata, rimangono elastiche e si possono lavorare senza il rischio di rompersi.*

Piadina di farro integrale

Preparazione: 1 h

Cottura: 8’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 8 piadine:

170 g di farina di farro integrale

180 g di farina di farro semi-integrale

25 ml di olio extravergine di oliva

100 ml di acqua, sale

1 tazza di farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro integrale e semi-integrale, con l’acqua, l’olio extravergine di oliva e il sale. Impastate per alcuni minuti spostando l’impasto su un piano, tirate la pasta come quando fate il pane. Dovrete ottenere un impasto sodo ma elastico, avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare per 30 minuti o meglio 1 h circa.

2. Ricavate dall’impasto 8 palline e stendetele il più sottili possibile, aiutandovi con un mattarello sul piano infarinato.

3. Cuocete le piadine una alla volta utilizzando una padella per crespelle. La padella dovrà essere calda e la cottura veloce da entrambi i lati, diversamente le vostre piadine diventeranno dure.

Nota: *potete conservare queste piadine anche diversi giorni in frigorifero avvolte da pellicola alimentare e riscaldarle nuovamente sulla piastra da crêpes al momento dell’utilizzo.*

Torta di orzo e peperoni al curry

Preparazione: 1 h

Cottura: 40-50’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 8 persone:

150 g di farina di orzo integrale

150 g di farina di farro bianca

2 uova

2-3 cucchiai di olio vinaccioli

2 cucchiai di acqua calda

sale

1 cucchiaino di curcuma in polvere

½ peperone rosso

½ peperone giallo

1 cucchiaino di curry

1 porro

sale

olio extravergine di oliva

2 uova

250 ml di panna fresca

2 cucchiai di formaggio grattugiato

sale

pepe

1. Lavorate le farine di orzo integrale e di farro con le uova, l’olio di vinaccioli, l’acqua calda, la curcuma in polvere e il sale. Impastate bene; se la pasta dovesse risultare poco elastica aggiungete poca acqua calda, 1 cucchiaio è sufficiente. Fate riposare in frigo avvolto da pellicola per 30 minuti circa.

2. Tagliate il porro a julienne e fatelo rosolare per alcuni minuti in padella con un filo d’olio, aggiungete i peperoni tagliati a fettine, salate e stufate con il coperchio per alcuni minuti o finché i peperoni saranno teneri (non fateli cuocere troppo,

devono rimanere croccanti), aggiungete il curry, mescolate e fate raffreddare.

3. Stendete la pasta allo spessore di mezzo centimetro, sistematela in una tortiera foderata con carta da forno e con la pasta restante formate il bordo.

4. In una ciotola sbattete le uova con la panna fresca, il formaggio grattugiato, il sale e il pepe.

5. Distribuite i peperoni cotti nella tortiera e coprite con il composto di uova e panna.

6. Cuocete in forno caldo a 180 °C per 40-45 minuti. Servite sia calda sia fredda.

Torta di segale

Preparazione: 50’

Cottura: 10’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 8 persone:

250 g di farina di segale integrale

50 g di farina di avena bianca

30 g di farina di farro bianca

4 uova

200 g di funghi champignon (o porcini)

2 scalogni

400 g di ricotta

3 cucchiai di prezzemolo tritato

2 cucchiai di olio di oliva

40 ml di olio girasole crudo

30 ml di acqua calda

pepe

sale

½ tazza di farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di segale integrale, di avena bianca e di farro bianca con 2 uova, 40 ml di olio di girasole crudo, 30 ml di acqua calda e il sale. Impastate per alcuni minuti, formate un panetto, avvolgetelo con la pellicola e fate riposare in frigo per 30 minuti.

2. Pulite e tagliate gli champignon e metteteli da parte. Tagliate gli scalogni a julienne e fateli rosolare brevemente in padella con un filo di olio di oliva, aggiungete i funghi, salate e cuocete per alcuni minuti con il coperchio. Fate raffreddare.

3. Lavorate in una ciotola la ricotta con il prezzemolo tritato, 2 uova, un po’ di sale e il pepe. Aggiungete i funghi con lo scalogno e mescolate.

4. Stendete la pasta di segale allo spessore di mezzo centimetro circa e

adagiatela in una tortiera foderata con carta da forno; con la pasta avanzata formate un salamino che utilizzerete per formare i bordi della torta. Distribuite all’interno la farcia di ricotta e funghi e livellate la superficie.

5. Cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 30 minuti. Fate intiepidire e servite.

Torta salata all’amaranto

Preparazione: 50’

Cottura: 30’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 8 persone:

150 g di farina di amaranto

50 g di farina di quinoa

100 g di farina di saraceno

100 g di burro

2 uova

200 ml di panna

1 porro

1 carota grande

100 g di radicchio rosso

2-3 cucchiai di olio di oliva

sale

100 ml di acqua fredda

1. Impastate in una ciotola le farine di amaranto, di quinoa e di grano saraceno con il burro ammorbidito, il sale e l’acqua fredda. Impastate possibilmente utilizzando solo le dita in modo da non scaldare la pasta; lavorate brevemente, giusto il tempo di rendere l’impasto omogeneo e compatto. Avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo per 30 minuti circa.

2. Tagliate il porro a julienne e fatelo rosolare in padella con l’olio, salate e fate stufare con il coperchio per qualche minuto. Toglietelo dalla padella e tenetelo da parte.

3. Pelate le carote e tagliatele a pezzi di 5 centimetri circa e poi a fettine di 3-4 millimetri circa, tagliate quindi le fettine in diagonale e, sempre nella stessa padella, rosolatele brevemente, aggiungete il sale e stufatele con il coperchio per 4-5 minuti facendo attenzione a che non brucino. Aggiungete in padella il radicchio tagliato a julienne e il porro precedentemente stufato. Cuocete brevemente e fate raffreddare.

4. Preparate a parte in una ciotola il composto di uova con la panna e un po’ di sale, frullate il tutto.

5. Stendete la brisé di amaranto allo spessore di ½ centimetro circa e sistematela in una tortiera; con la pasta avanzata formate un salamino che utilizzerete, premendolo sui bordi della tortiera, per fare il bordo. Distribuite all’interno le verdure e coprite con il composto di uova e panna.

6. Cuocete in forno a 180 °C per 30-40 minuti circa. Servite sia calda sia fredda.

Torta salata di amaranto con ricotta, mele e cipolle rosse

Preparazione: 50’

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 8 persone:

80 g di farina di amaranto

170 g di farina di farro integrale

50 g di farina di farro bianca

2 uova

3 cucchiai di semi di canapa

3-4 cucchiai di acqua calda

2 cipolle rosse

2 mele Golden di media grandezza

2 cucchiai di zucchero di canna

400 g di ricotta

pepe

1 cucchiaio di semi di papavero

olio extravergine di oliva

sale

1. Impastate le farine di amaranto, di farro integrale e bianca con le uova, i semi di canapa decorticati e l’acqua calda. Lavorate bene e fate riposare in frigo avvolto da pellicola per 30 minuti.

2. Pelate e tagliate le cipolle a metà e poi a fettine per la lunghezza, fatele soffriggere in olio per alcuni minuti con il coperchio, aggiungete lo zucchero di canna, salate e cuocete ancora per alcuni minuti, sempre con il coperchio.

3. Aggiungete le mele tagliate a fettine e cuocete per alcuni minuti, sempre con il coperchio. Fatele intiepidire e unitele alla ricotta salata e pepata, aggiungete i semi di papavero e amalgamate delicatamente.

4. Stendete la pasta allo spessore di ½ centimetro e sistematela in una tortiera; con la pasta avanzata formate un salamino che utilizzerete per fare il bordo della

torta. Premete il salamino così ottenuto sui bordi della tortiera. Versate all’interno il composto di ricotta, mele e cipolle e livellate la superficie.

5. Cuocete in forno caldo a 190 °C per 30 minuti. Servite sia calda sia fredda.

FOCACCE, GRISSINI, PANE, PIZZE, SFOGLIATINE

tutte le stagioni

Focaccia di amaranto

Preparazione: 25’

Lievitazione: 2 h + 1 h

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 8 persone:

200 g di farina di amaranto

100 g di farina di ceci

80 g di farina di quinoa

15 g di lievito di birra

170 g di patate lesse

50 ml di extravergine di oliva + 3 cucchiai per condire

1 cucchiaino di sale fino integrale

1 cucchiaino di sale grosso integrale

200 ml di acqua tiepida

1. Sciogliete il lievito di birra nell’acqua tiepida e fatelo riposare 5-6 minuti.

2. Lavorate in una ciotola o in impastatrice le farine di amaranto, ceci e quinoa, le patate lesse schiacciate, 50 ml di olio extravergine di oliva e il sale fino integrale, aggiungete poco alla volta l’acqua con il lievito e impastate per 10 minuti.

3. Fate lievitare coperto con pellicola in un luogo caldo per 2 ore circa; potete metterlo vicino a una finestra d’estate o sopra un termosifone d’inverno.

4. Passato questo tempo, stendete l’impasto in una teglia foderata con carta da forno allo spessore di 2 centimetri circa, bucherellate la superficie con le dita e condite con il restante olio extravergine di oliva e il sale grosso; fate lievitare ancora per 1 ora circa, sempre in luogo caldo.

5. Infornate e cuocete a 180 °C per 30 minuti circa; fate raffreddare prima di servire.

Focaccia di crusca di farro

Preparazione: 20’

Lievitazione: 50’

Cottura: 20-25’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

400 g di crusca di farro

100 g di fecola di patate

120 g di patate lesse

25 g di lievito di birra

60 ml di olio extravergine di oliva

10 g di zucchero di canna

15 g di sale

5 g di aceto rosso

250 ml di acqua fredda

1. Lavorate in una ciotola o nell’impastatrice la crusca di farro con la fecola di patate, le patate lesse schiacciate, il lievito di birra, l’olio di oliva, lo zucchero di canna, il sale e l’aceto. Aggiungete poco alla volta l’acqua fredda e impastate per 10 minuti circa.

2. Stendete l’impasto allo spessore di 3 cm circa direttamente in una teglia foderata con carta da forno e fate lievitare coprendo con pellicola per 40-50 minuti circa.

3. Cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 20-25 minuti.

Focaccia di orzo e farro

Preparazione: 20’

Lievitazione: 3-4 h + 1-2 h

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 8 persone:

200 g di farina di orzo integrale

100 g di farina di farro integrale

200 g di farina di farro semi-integrale

300 ml di acqua tiepido

40 ml di olio extravergine di oliva

4 cucchiai di olio extravergine di oliva

10 g di lievito di birra

1 cucchiaino di sale fino

1 cucchiaio di sale grosso

1. Impastate in una ciotola o in impastatrice le farine di orzo integrale, di farro e semi-integrale di farro con l’acqua tiepida, il lievito di birra, l’olio di oliva e il sale. Lavorate per 10-15 minuti e fate lievitare coperto con pellicola in un luogo caldo per 3-4 ore.

2. Stendete l’impasto in una teglia foderata con carta da forno allo spessore di 2-3 centimetri e fate lievitare ancora per 1-2 ore.

3. Bucherellate la superficie con le dita e condite con il restante olio extravergine di oliva, cospargete la superficie con un po’ di sale grosso e infornate a 180 °C per 30 minuti circa.

4. Fate raffreddare e servite.

Focaccia di farro e avena

Preparazione: 20’

Lievitazione: 2-3 h

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 900 g di focaccia:

300 g di farina di farro semi-integrale

150 g di farina di avena bianca

150 g di farina di avena integrale

1 cucchiaino di sale

10 cucchiai di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di zucchero di canna

½ cubetto di lievito

1 cucchiaino di sale grosso

400 ml di acqua tiepida

1. Sciogliete il lievito di birra nell’acqua tiepida per attivarlo.

2. Miscelate le farine di farro semi-integrale, di avena integrale e di avena bianca con il sale integrale e lo zucchero di canna. Aggiungete l’acqua con il lievito e 5 cucchiai di olio extravergine di oliva, iniziate a impastare e lavorate per 10 minuti a mano o in impastatrice.

3. Ponete l’impasto in lievitazione coperto con un panno umido, fate lievitare per 2-3 ore circa. Passato questo tempo, versate l’impasto su una teglia foderata con carta da forno a uno spessore di 1 centimetro circa.

4. Fate lievitate in luogo caldo ancora per 1 ora circa, bucherellate con le dita la superficie e distribuite un po’ di sale grosso e il rimanente olio extravergine di oliva.

5. Cuocete in forno caldo a 200-220 °C per 15 minuti o finché la superficie non sarà dorata.

6. Servite una volta fredda.

Focaccia di farro e castagne

Preparazione: 20’

Lievitazione: 2-3 h

Cottura: 25’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

400 g di farina di farro semi-integrale

100 g di farina di castagne

10 g di lievito di birra

10 g di sale fino

200-250 ml di acqua tiepida

40 ml di olio extravergine di oliva + 2-3 cucchiai per condire

1 cucchiaino di sale grosso

1. Impastate in una ciotola le farine di farro semi-integrale, di castagne setacciata, con il lievito di birra, il sale, l’olio extravergine di oliva e l’acqua tiepida. L’impasto risulterà molto morbido e lievemente appiccicoso, l’ideale sarebbe impastarlo a macchina, altrimenti oliatevi le mani per evitare che la pasta si attacchi troppo alle dita. Lavorate per 10 minuti almeno.

2. Stendete direttamente l’impasto in una teglia foderata con carta da forno o semplicemente unta con olio. Stendete allo spessore di 1 centimetro e fatelo lievitare coperto con pellicola in un luogo caldo per 2-3 ore.

3. Passato questo tempo bucherellate con le dita la superficie della focaccia e conditela con olio extravergine di oliva e un po’ di sale grosso, infornate e cuocete a 180 °C per 25 minuti circa.

4. Servite una volta fredda.

Focaccia di mais e farro

Preparazione: 30’

Lievitazione: 2-3 h

Cottura: 25’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 6 persone:

400 g di farina di farro semi-integrale

300 g di farina di mais

70 ml di olio extravergine di oliva + 3 cucchiai per condire

1,5 cucchiaini di sale fino

1 cucchiaino di sale grosso

20 g di lievito di birra

400 ml di acqua tiepida

1. Impastate in una ciotola o nell’impastatrice le farine di farro semi-integrale e di mais con 70 ml di olio extravergine di oliva, il sale fino e il lievito di birra.

2. Aggiungete l’acqua tiepida poco alla volta e lavorate per 15 minuti l’impasto. Se doveste faticare a impastare a mano ungetevi leggermente le mani con un po’ di olio.

3. Stendete l’impasto in una teglia foderata con carta da forno allo spessore di 1 centimetro circa. Coprite con pellicola alimentare senza toccare la pasta e fate lievitare per 2-3 ore in luogo caldo.

4. Passato questo tempo bucherellate la superficie della focaccia con la punta delle dita e condite con il restante olio extravergine di oliva.

5. Infornate a 190 °C e cuocete per 25 minuti, condite con il sale grosso e consumate appena fredda.

Focaccia di orzo e patate

Preparazione: 30’

Lievitazione: 2-3 h + 1 h

Cottura: 40’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 8 persone:

400 g di farina di orzo integrale

60 g di farina di farro bianca

180 g di patate lesse

20 g di lievito di birra

1 cucchiaio di sale integrale

1 cucchiaio di sale grosso integrale

5 cucchiai di olio extravergine di oliva + 3-4 cucchiai per condire

250 ml di acqua tiepida

1. Sciogliete il lievito di birra nell’acqua tiepida e fate riposare 5-6 minuti in modo da attivare il lievito.

2. Schiacciate le patate lesse e unitele in una ciotola o nell’impastatrice alle farine di orzo integrale, di farro bianca, unite il sale integrale, 5 cucchiai di olio extravergine di oliva e impastate per 10-15 minuti.

3. Fate lievitare l’impasto coperto con pellicola per 2-3 ore in un luogo caldo; passato questo tempo, stendete l’impasto lievitato in una teglia foderata con carta da forno allo spessore di 2-3 cm circa. Bucherellate la superficie con le dita e condite con il restante olio e il sale grosso e fate lievitare per 1 ora ancora.

4. Cuocete in forno caldo a 180 °C per 35-40 minuti; fate raffreddare prima di consumare.

Grissini bibanesi

Preparazione: 20’

Lievitazione: 1-2 h

Cottura: 35’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 500 g circa di bibanesi:

200 g di farina di farro integrale

200 g di farina di farro bianca

1 cucchiaino di malto

50 ml di olio extravergine di oliva

12 g di lievito birra

150-180 ml di acqua

8 grammi sale, semi di sesamo

1. Impastate in una ciotola o con l’impastatrice le farine di farro bianca e integrale, l’olio extravergine di oliva, il malto, il lievito e il sale. Aggiungete poco alla volta l’acqua fino a ottenere un impasto elastico e non appiccicoso. Lavorate per 10 minuti circa e fate lievitare in luogo caldo coprendo con la pellicola per 1-2 ore.

2. Prelevate un po’ di impasto e formate dei grissini grossi come un pollice che passerete nei semi di sesamo, tagliate i salamini a pezzetti di 5 centimetri e sistemateli su una teglia foderata con carta da forno.

3. Cuocete una prima volta in forno caldo a 180 °C per 25 minuti e poi a 150 °C per altri 10 minuti. Fate raffreddare i bibanesi in forno con la porta semi-aperta.

Grissini di avena

Preparazione: 20’

Lievitazione: –

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 750 g circa di grissini:

470 g di farina di avena integrale

50 g di patata lessa

80-100 ml di latte intero

20 g di Grana Padano grattugiato

15 ml di olio extravergine di oliva

8 g di lievito in polvere

8 g di miele (o malto)

10 g di sale

1. Lavorate in una ciotola 270 g di farina di avena integrale con la patata lessa schiacciata, il formaggio grattugiato, il lievito in polvere, il miele, il sale e l’olio extravergine di oliva. Aggiungete il latte freddo poco alla volta; dovrete ottenere un impasto morbido e leggermente appiccicoso.

2. Prelevate poco impasto alla volta e nella restante farina di avena tirate i grissini alla lunghezza di 8-10 centimetri e grandi quanto un mignolo o poco di più.

3. Sistemateli in una teglia foderata con carta da forno e cuoceteli in forno caldo a 180 °C per 10 minuti circa. Fate raffreddare prima di consumare.

Grissini di avena e farro

Preparazione: 25’

Lievitazione: 2-3 h

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 800 g circa di grissini:

350 g di farina di farro semi-integrale

150 g di farina di avena integrale

8 g di lievito di birra

1 cucchiaio di sale integrale

½ cucchiaio di zucchero di canna

5 cucchiai di olio extravergine di oliva

250 ml di acqua tiepida

1. Impastate in una ciotola o in impastatrice le farine di farro semi-integrale e di avena integrale con il lievito di birra, l’acqua tiepida, lo zucchero di canna, il sale e l’olio extravergine di oliva. Lavorate per 10-15 minuti e fate lievitare coperto con pellicola per 2-3 ore in un luogo caldo.

2. Prelevate l’impasto e formate dei salamini grandi come un pollice e lunghi 7-8 centimetri circa, sistemateli in una teglia foderata con carta da forno.

3. Cuoceteli in forno caldo a 200 °C per 20 minuti circa. Fate raffreddare prima di consumare.

Grissini di farina di castagne

Preparazione: 25’

Lievitazione: 2-3 h

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 400 g circa di grissini:

140 g di farina di grano saraceno

60 g di farina di castagne

100 g di patata lessa

100 ml di latte tiepido (o latte di soia)

5 g di lievito di birra

½ cucchiaio di sale integrale

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

1. Lavorate in una ciotola le farine di grano saraceno e di castagna (che va prima setacciata), con la patata lessa schiacciata, il lievito di birra, il sale integrale, l’olio extravergine di oliva e il latte tiepido. Impastate bene.

2. Formate dei grissini spessi un pollice e lunghi 10 centimetri circa. Sistemateli direttamente in una teglia foderata con carta da forno e fateli lievitare coprendo la teglia con la pellicola per 2-3 ore in un luogo caldo.

3. Cuoceteli a 180-190 °C per 15 minuti e fate raffreddare prima di consumare.

Grissini di farro

Preparazione: 25’

Lievitazione: –

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 800 g circa di grissini:

350 g di farina di farro

150 g di crusca di farro

40 g di olio extravergine di oliva

25 g di lievito di birra

5 ml di aceto di vino rosso

300 ml di acqua fredda

4 g di sale

1. Impastate in una ciotola o nell’impastatrice la farina di farro e la crusca con l’olio extravergine di oliva, il lievito di birra, l’aceto di vino rosso e il sale. Aggiungete l’acqua fredda poco alla volta e impastate per 10 minuti circa.

2. Su un piano formate subito i grissini della grandezza di un mignolo e lunghi 10-15 centimetri e sistemateli in una teglia foderata con carta da forno.

3. Infornate in forno già caldo a 200 °C per 15 minuti circa, sfornate e fate raffreddare.

Grissini di farro e segale

Preparazione: 25’

Lievitazione: 2-3 h

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 800 g circa di grissini:

250 g di farina di farro semi-integrale

250 g di farina di segale integrale

5 g di lievito di birra

250 ml di acqua tiepida

½ cucchiaio di zucchero di canna

4 cucchiai d’olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di sale fino integrale

1 tazza di farina di farro per infarinare

1. Impastate in una ciotola o in impastatrice le farine di farro semi-integrale e di segale integrale con il lievito di birra, l’acqua tiepida, lo zucchero di canna, il sale e l’olio extravergine di oliva. Lavorate per 10-15 minuti e fate lievitare coperto con pellicola per 2-3 ore in un luogo caldo.

2. Prelevate l’impasto e formate dei salamini grandi come un indice e lunghi 20 centimetri circa, sistemateli in una teglia foderata con carta da forno.

3. Cuocete in forno caldo a 200 °C per 20 minuti circa. Fate raffreddare prima di consumare.

Grissini di miglio e mais

Preparazione: 30’

Lievitazione: –

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 500 g circa di grissini:

180 g di farina di miglio

50 g di farina di quinoa

80 g di patate lesse

1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaio di sale

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

5 g di lievito in polvere

80-100 ml di acqua

100 g di farina di mais fioretto per infarinare

1. Lavorate in una ciotola le farine di miglio e di quinoa con le patate lesse schiacciate, il miele, il lievito in polvere, l’olio extravergine di oliva e il sale, aggiungete l’acqua poco alla volta. Dovrete ottenere un composto morbido.

2. Prelevate poca pasta alla volta, poco più di una noce, e passatela nella farina di mais allungandola e dando la forma di grissino grande come un mignolo e lungo 7-8 centimetri. La pasta è molto morbida quindi fate attenzione quando la spostate nella teglia foderata con la carta da forno.

3. Infornate a 180 °C per 10 minuti, fate raffreddare prima di consumare.

Grissini di segale

Preparazione: 30’

Lievitazione: –

Cottura: 15’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 800 g circa di grissini:

200 g di farina di segale

250 g di farina farro bianca

40 ml di olio di oliva

20 g di lievito di birra

5 ml di aceto di vino rosso

300 ml di acqua

4 g di sale

1. Impastate in una ciotola o nell’impastatrice le farine di segale e di farro bianca con l’olio di oliva, il lievito di birra, l’aceto di vino rosso e il sale. Aggiungete l’acqua fredda poco alla volta e impastate per 10 minuti circa.

2. Su un piano formate subito i grissini della grandezza di un mignolo e lunghi 10 centimetri circa. Sistemateli in una teglia foderata con carta da forno.

3. Infornate in forno già caldo a 200 °C per 15 minuti circa, sfornate e fate raffreddare.

Pane di amaranto

Preparazione: 30’

Lievitazione: 4-5 h + 1 h

Cottura: 40’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 800 g di pane:

300 g di farina di amaranto

100 g di farina di piselli verdi (o farina di ceci)

100 g di patate lesse

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaio di sale

20 g di lievito di birra

320-350 ml di acqua tiepida

1. Lavorate in una ciotola le farine di amaranto, di piselli verdi e di ceci con le patate lesse schiacciate, il miele, il sale e il lievito di birra. Aggiungete poca acqua alla volta e impastate bene; dovrete ottenere un composto semiliquido. Copritelo con la pellicola e fate lievitare in un luogo caldo per 4-5 ore.

2. Passato questo tempo, versate delicatamente l’impasto in uno stampo da plum-cake e fate lievitare ancora per 1 ora almeno.

3. Cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 35-40 minuti. Fate raffreddare prima di consumare.

Pane di farro, orzo e segale

Preparazione: 25’

Lievitazione: 2-3 h + 1 h

Cottura: 35’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 900 g di pane:

350 g di farina di farro semi-integrale

150 g di farina di segale integrale

100 g di farina di orzo integrale

5 cucchiai di olio extravergine di oliva

300-350 ml di acqua tiepida

10 g di sale (1 cucchiaio)

½ cubetto di lievito

½ cucchiaio di zucchero di canna

1. Sciogliete il lievito di birra in 300 ml di acqua tiepida in modo da attivarlo.

2. Miscelate le farine di farro semi-integrale, di segale integrale e di orzo integrale con il sale integrale e lo zucchero di canna. Aggiungete l’acqua con il lievito e l’olio extravergine di oliva, iniziate a impastare e, se necessario, aggiungete 50 ml di acqua tiepida. Lavorate per 10 minuti a mano o nell’impastatrice.

3. Ponete l’impasto in lievitazione coperto con un panno umido, fate lievitare per 2-3 ore circa. Passato questo tempo formate con l’impasto due pagnotte e sistematele su una teglia foderata con carta da forno. Fate lievitate in luogo caldo ancora per 1 ora circa.

4. Cuocete in forno caldo a 200-220 °C per 30-35 minuti. Fate raffreddare prima di consumare.

Pane di quinoa e miglio

Preparazione: 30’

Lievitazione: 3-4 h + 1 h

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 500 g di pane:

150 g di farina di quinoa

150 g di farina di miglio

2 cucchiai di amido di mais (30 g)

10 g di lievito di birra

1 cucchiaio raso di sale

200-250 ml di acqua tiepida

1. Impastate in una ciotola la farine di quinoa e di miglio con l’amido di mais, il lievito, il sale e l’acqua. Dovrete ottenere un composto semiliquido ma comunque compatto. Fate lievitare in una ciotola di vetro coperto con pellicola alimentare in un luogo caldo per 3-4 ore.

2. Versate il composto in uno stampo da plum-cake foderato con carta da forno e fate lievitare ancora per 1 ora circa.

3. Cuocete in forno a 180 °C per 30-35 minuti. Fate raffreddare prima di consumare.

Pane di quinoa e patate

Preparazione: 30’

Lievitazione: 4-5 h + 1 h

Cottura: 40’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 700 g di pane:

300 g di farina di quinoa

50 g di farina di piselli verdi (o di ceci)

150 g di patate lesse

12 g di lievito di birra

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaio di sale

250 ml di acqua tiepida

1. Lavorate in una ciotola le farine di quinoa e di piselli verdi (o di ceci) con le patate lesse schiacciate, il miele, il sale e il lievito di birra. Aggiungete poca acqua alla volta e impastate; dovrete ottenere un composto semiliquido. Copritelo con la pellicola e fatelo lievitare in un luogo caldo per 4-5 ore.

2. Passato questo tempo, versate delicatamente l’impasto in uno stampo da plum-cake e fate lievitare ancora per 1 ora circa.

3. Cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 35-40 minuti. Fate raffreddare prima di consumare.

Pane di segale

Preparazione: 30’

Lievitazione: 5-6 h + 2 h

Cottura: 40’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 800 g circa di pane:

500 g di farina di segale integrale

10 g di lievito di birra

1 cucchiaio di zucchero di canna

1 cucchiaio di sale integrale

300 ml di acqua tiepida

1. Impastate in una ciotola o direttamente in impastatrice la farina di segale integrale, il lievito di birra, lo zucchero di canna e il sale. Aggiungete poco alla volta l’acqua tiepida; dovrete ottenere un composto abbastanza morbido ma non appiccicoso. Lavorate per 10-15 minuti.

2. Fate lievitare coperto con pellicola alimentare per 5-6 ore in un luogo caldo.

3. Dividete ora la pasta formando due pagnotte, incidetele in superficie e fate lievitare ancora per 2 ore circa.

4. Infornate a 180-200 °C per 30-40 minuti circa. Fate raffreddare prima di consumare.

Nota: *questo è il classico pane nero di segale, pane che per secoli è stato alimento base per le popolazioni montane o del Nord Europa.*

Panini di farina di castagne

Preparazione: 30’

Lievitazione: 1-1,5 h + 30’

Cottura: 25’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 15-18 panini:

400 g di farina di castagne dolce

200 g di farina di farro

300 ml di latte intero

80 ml di olio extravergine di oliva

30 g di lievito di birra

6 g di zucchero di canna o malto

10 g di sale, 100 ml di acqua fredda

1. Impastate in una ciotola o nell’impastatrice le farine di castagne dolce e di farro bianca con il latte intero, l’olio extravergine di oliva, il lievito di birra, lo zucchero di canna e il sale. Aggiungete poca acqua alla volta fino a ottenere un impasto elastico e lucido; l’acqua potrebbe non servire tutta.

2. Fate lievitare in luogo caldo coperto da pellicola per 1-1,5 ora.

3. Formate delle palline del peso di 40-50 grammi l’una e sistematele in una teglia foderata con carta da forno, incidete la superficie a croce e fatele lievitare ancora per 30 minuti circa. In alternativa potete incidere la superficie dando un taglio in diagonale con un paio di forbici; così facendo il vostro pane prenderà la forma di una castagna.

4. Infornate a 180 °C per 20-25 minuti circa. Fate raffreddare prima di servire.

Panini di farro e segale

Preparazione: 30’

Lievitazione: 3 h + 1 h

Cottura: 25’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 900 g di panini:

400 g di farina di farro semi-integrale

200 g di farina di segale integrale

½ cubetto di lievito di birra

2 cucchiai di sale integrale

½ cucchiaio di zucchero di canna

350- 400 ml di acqua tiepida

1. Sciogliete il lievito di birra in 300 ml di acqua tiepida in modo da attivarlo.

2. Miscelate le farine di farro semi-integrale e di segale integrale con il sale integrale e lo zucchero di canna. Aggiungete il lievito sciolto nell’acqua e impastate bene; se necessita aggiungete ancora 50 ml di acqua sempre tiepida. Lavorate per 10 minuti a mano o nell’impastatrice.

3. Ponete l’impasto in lievitazione coperto con un panno umido, fate lievitare per 3 ore circa.

4. Passato questo tempo, prelevate 40-50 grammi di pasta alla volta e formate delle pagnottine che sistemerete su una teglia foderata con carta da forno. Fatele lievitate in luogo caldo per 1 ora circa.

5. Cuocete in forno caldo a 200-220 per 20-25 minuti. Fate raffreddare prima di consumare.

Panini di sorgo e riso

Preparazione: 30’

Lievitazione: 1 h + 1 h

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 8 panini:

260 g di farina di riso

200 g di farina di sorgo

140 g di farina di grano saraceno

30 g di lievito di birra

3 cucchiaini di sale

400-440 ml acqua

1. Lavorate in una ciotola le farine di sorgo, di riso e di grano saraceno con l’acqua in cui avete sciolto il lievito di birra. Aggiungete il sale e impastate per alcuni minuti. Risulterà un impasto colloso; coprite la ciotola con una pellicola e fate lievitare in un luogo caldo per 1 ora circa.

2. Passato questo tempo, prelevate un po’ di pasta e con le mani umide formate 8 panini che disponete in una teglia foderata con carta da forno. L’impasto è sempre colloso e morbido, quindi potete formare i panini semplicemente passando delicatamente la pasta tra i palmi delle mani umide di acqua.

3. Fate lievitare per 1 ora ancora. Cuocete in forno a 180° C per 20 minuti. Fate raffreddare prima di consumare.

Pizza con farina di piselli verdi ai 4 formaggi

Preparazione: 30’

Lievitazione: 1 h + 2-3 h

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 1 pizza per 2 persone:

150 g di farina di piselli verde

110 g di farina di riso

40 g di farina di grano saraceno

190 ml di acqua tiepida

8 g di sale

1 cucchiaino di zucchero di canna

10 g di lievito di birra

200 ml di salsa di pomodoro

50 g di mozzarella

50 g di gruviera a fette

2 cucchiai di stracchino

3 cucchiai di formaggio Grana Padano Dop grattugiato

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

4-5 foglioline di basilico

1. Lavorate in una ciotola le farine di piselli verde, di riso e di grano saraceno con il lievito di birra, il sale, lo zucchero di canna e l’acqua tiepida. L’impasto risulterà semi-liquido ma comunque compatto.

2. Se doveste faticare troppo nel lavorarlo ungetevi le mani con dell’olio e aggiungete un po’ di farina di riso. Fate lievitare nella ciotola, coperto con pellicola alimentare per 1 ora circa.

3. Aiutandovi con la punta delle dita, stendete l’impasto a uno spessore di ½ centimetro direttamente nella teglia, foderata con carta da forno e unta d’olio. Coprite con una pellicola, senza però farla entrare in contatto con la pasta, e fate lievitare per 2-3 ore in un luogo caldo.

4. Distribuite sulla superficie la salsa di pomodoro e cuocete in forno a 190 °C per 10 minuti. Aggiungete la mozzarella a pezzetti, la gruviera a fette e lo stracchino, cuocete ancora per 10 minuti sempre a 190 °C.

5. Sfornate e distribuite ancora il formaggio grattugiato, condite con un filo d'olio e qualche fogliolina di basilico fresco.

Pizza di farina di castagne con belga e gorgonzola

Preparazione: 30’

Lievitazione: 1,5 h

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 4 pizze:

400 g di farina di castagne dolce

100 g di farina di riso

100 g di fecola di patate

300 ml di latte intero

60 ml di olio extravergine di oliva

30 g di lievito birra

2 g di sciroppo d’acero (1 punta di cucchiaio)

100 ml di acqua fredda

300 g di gorgonzola Dop dolce

2 teste di insalata belga

olio extravergine di oliva

1 tazza di farina di riso per infarinare

1. Impastate in una ciotola o nell’impastatrice le farine di castagne dolce e di riso con la fecola di patate, il latte intero, l’olio extravergine di oliva, il lievito di birra e lo sciroppo d’acero. Aggiungete poco alla volta l’acqua fredda fino a ottenere un impasto mediamente elastico e non colloso, potrebbe non essere necessaria tutta l’acqua indicata in ricetta.

2. Fate lievitare in un luogo caldo coperto con pellicola per 1-1,5 ora.

3. Dividete la pasta in quattro parti e stendetela su carta da forno in forma rotonda allo spessore di ½ centimetro aiutandovi con un mattarello.

4. Condite con il gorgonzola a pezzetti e l’insalata belga tagliata a fettine. Cuocete in forno caldo a 200 °C per 10 minuti. Condite con un filo di olio extravergine di oliva e una macinata di pepe nero fresco e servite subito.

Pizza di farro con mozzarella di bufala e rucola

Preparazione: 30’

Lievitazione: 1,5 h

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 6 pizze:

750 g di farina di farro

120 g di fecola di patata

75 ml di olio extravergine di oliva

35 g di lievito di birra

2 cucchiai di aceto di vino rosso

4 g di zucchero di canna (1 cucchiaino)

6 g di sale (1 cucchiaino)

acqua

3 mozzarelle di bufala

rucola

pepe nero

olio extravergine di oliva per condire

1 tazza di farina di farro per infarinare

1. Impastate in una ciotola o nell’impastatrice la farina di farro con la fecola di patate, l’olio extravergine di oliva, il lievito di birra, lo zucchero di canna, l’aceto di vino rosso e il sale. Aggiungete poco alla volta l’acqua fredda fino a ottenere un impasto mediamente elastico e non colloso.

2. Fate lievitare in un luogo caldo coperto con pellicola per 1-1,5 ora. Dividete la pasta in sei parti e stendetela su carta da forno in forma rotonda allo spessore di ½ centimetro aiutandovi con un mattarello.

3. Condite con la mozzarella di bufala fatta a pezzettini e cuocete in forno caldo a 200 °C per 10 minuti. Sfornate e completate con la rucola, una macinata di pepe fresco e un filo d’olio d’oliva extravergine.

Pizza di farro e segale

Preparazione: 30’

Lievitazione: 5-6 h + 30’

Cottura: 5’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

450 g di farina di farro semi-integrale

140 g di farina di segale integrale

80 g di farina di segale bianca

300 ml di salsa pomodoro

2 pomodori

1 mazzetto di rucola

basilico

330 ml di acqua tiepida

7 g di lievito di birra

5-6 cucchiai olio extravergine di oliva

sale

1 tazza farina di farro per infarinare

1. Miscelate le farine di farro semi-integrale, di segale integrale e bianca con il lievito e il sale. Aggiungete poco alla volta l’acqua tiepida e lavorate fino a ottenere un impasto elastico. Fate lievitare coperto da pellicola alimentare in un luogo caldo per 5-6 ore.

2. Prelevate la pasta e formate 4 palline e fatele lievitare ancora per 30 minuti circa.

3. Tagliate i pomodori a concassé (dadolini piccolissimi) e teneteli da parte. Lavate e tagliate la rucola.

4. Stendete la pasta in forma circolare allo spessore di pochi millimetri, quanto basta per non romperla. Stendetela direttamente su carta da forno e sistematela in una teglia condendo con la salsa di pomodoro e il pomodoro fresco.

5. Infornate a 200 °C per 5-6 minuti.

6. Togliete dal forno e sistemate sui piatti, terminate cospargendo la rucola, il basilico e un filo di olio extravergine di oliva.

Pizza di segale con gorgonzola naturale e radicchio rosso

Preparazione: 30’

Lievitazione: 1,5 h

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 6 pizze:

750 g di farina di segale

120 g di fecola di patate

75 ml di olio extravergine di oliva

45 g di lievito di birra

15 g di miele di acacia

15 ml di aceto di vino rosso (1,5 cucchiai)

9 g di sale (1,5 cucchiaini)

acqua

olio extravergine di oliva

½ radicchio rosso

300 g di gorgonzola al naturale

1 tazza farina di segale bianca per infarinare

1. Impastate in una ciotola o nell’impastatrice la farina di segale, la fecola di patate, l’olio extravergine di oliva, il lievito di birra, il miele di acacia, l’aceto di vino rosso e il sale. Aggiungete poco alla volta l’acqua fredda fino a ottenere un impasto mediamente elastico e non colloso.

2. Fate lievitare in un luogo caldo coperto con pellicola per 1-1,5 h. Dividete la pasta in quattro parti e stendetela su carta da forno in forma rotonda allo spessore di ½ centimetro aiutandovi con un mattarello.

3. Condite le pizze con il gorgonzola al naturale e cuocete in forno caldo a 200 °C per 10 minuti. Sfornate e completate con il radicchio rosso tagliato finemente e un filo d’olio d’oliva extravergine. Servite subito.

Nota: *la farina di segale ha un sapore robusto e deciso, l’ideale è accompagnarla con altri condimenti dal sapore spiccato come formaggi stagionati o erborinati e verdure amare o comunque dal sapore marcato.*

Sfogliatine di grano saraceno

Preparazione: 30’

Cottura: 4-5’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina di grano saraceno

50 g di fiocchi di patate

30 ml di olio di oliva

1 uovo

3 g di sale (1 cucchiaino raso)

acqua fredda

½ tazza farina di grano saraceno per infarinare

1. Lavorate in una ciotola la farina di grano saraceno con i fiocchi di patate, l’olio di oliva, l’uovo, il sale e acqua quanto basta a formare un impasto elastico e non colloso.

2. Stendete la pasta in sfoglie sottili pochi millimetri e tagliatele a rombi o rettangoli di 5 centimetri per 3-4 centimetri circa.

3. Disponete le sfogliatine così prodotte su una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno a 190 °C per 4-5 minuti circa.

Sfogliatine salate di farro

Preparazione: 30’

Cottura: 4-5’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina di farro integrale

20 ml di olio extravergine di oliva

4 g di sale 1 cucchiaino

acqua fredda

farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola la farina di farro con l’olio extravergine di oliva, il sale e acqua quanto basta a formare un impasto elastico ma non appiccicoso.

2. Tirate la pasta con il mattarello o con la sfogliatrice allo spessore di 2 millimetri circa, tagliate la pasta così ottenuta con la rotella liscia e formate delle sfogliatine lunghe 5 x 3-4 centimetri.

3. Sistematele su una teglia e cuocetele a 190 °C per 4-5 minuti.

Nota: *queste sfogliatelle possono essere prodotte utilizzando anche la farina di segale, basterà sostituirla a quella di farro e seguire lo stesso procedimento.*

tutte le stagioni

Amaretti di Gallarate

Preparazione: 40’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 6 persone:

150 g di farina di mandorle

55 g di farina di mandorle amare (armelline)

150 g di zucchero semolato

100 g di albume

90 g di zucchero a velo

½ cucchiaio di miele

2 cucchiai di zucchero a velo per spolverizzare

1. Montate in una ciotola l’albume con lo zucchero semolato, lo zucchero a velo e il miele. Amalgamate delicatamente negli albumi montati la farina di mandorle e di mandorle amare aiutandovi con una frusta.

2. Formate gli amaretti a ciuffo utilizzando la tasca da pasticciere, disponeteli leggermente distanziati su una teglia foderata con carta da forno.

3. Spolverizzate con abbondante zucchero a velo i ciuffi di amaretto e premete con l’indice e il pollice delle mani dall’esterno verso l’interno per dar loro una forma di stella a 4 punte.

4. Cuocete in forno 170 °C per 20 minuti circa. Fate raffreddare e servite.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Baci di dama al farro

Preparazione: 50’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 20 pezzi:

150 g di farina di farro bianca

15 g di farina di riso

90 g di farina di mandorle

60 g di farina di nocciole

150 g di zucchero di canna

80 g di burro

2 tuorli

50 g di cioccolato fondente (o bianco)

1. Lavorate in una ciotola le farine di farro, di riso, di mandorle e di nocciole con lo zucchero di canna, il burro ammorbidito e i tuorli, impastate bene e fate riposare in frigo avvolto da pellicola per 30 minuti.

2. Formate delle palline grandi come una nocciolina, sistematele su una teglia foderata con carta da forno e cuocete a 170-180 °C per 10-15 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

3. Fate fondere il cioccolato a bagnomaria e usatelo per unire i baci. Fateli raffreddare prima di consumarli.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Biscotti di farro al cioccolato

Preparazione: 50’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 30 biscotti:

320 g di farina di farro bianca

150 g di cioccolato fondente in scaglie

25 g di cacao amaro (2 cucchiai colmi)

180 g di burro

90 g di zucchero a velo

30 ml di panna da montare

1. Montate in una ciotola il burro ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete il cacao in polvere setacciato, la farina di farro, la panna e il cioccolato a scaglie. Impastate il tutto brevemente e fate riposare in frigo per 1 ora avvolto nella pellicola.

2. Stendete la pasta spessa 1 centimetro, formate i biscotti nella forma desiderata e fateli riposare in frigo 30 minuti prima della cottura.

3. Sistemate i biscotti su una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno a 170 °C per 18-20 minuti. Fate raffreddare e servite.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Biscotti di grano saraceno

Preparazione: 50’

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 8 persone:

500 g di farina di grano saraceno

2 uova

1 tuorlo

160 g di zucchero a velo

130 ml di olio extravergine di oliva

8 g di lievito in polvere

farina di riso per infarinare

1. Impastate in una ciotola la farina di grano saraceno con le uova, il tuorlo, lo zucchero e il lievito in polvere aggiungendo poco alla volta l’olio di oliva. Impastate bene e fate riposare in frigo avvolto in una pellicola per 30 minuti.

2. Prelevate la pasta e stendetela allo spessore di ½ centimetro circa, formate i biscotti nella forma desiderata e sistemateli su teglia foderata con carta da forno.

3. Cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 8-10 minuti. Fate raffreddare.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Biscotti di segale

Preparazione: 40’

Cottura: 10’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 8 persone:

500 g di farina di segale integrale

2 uova

150 g di burro

180 g di zucchero di canna

8 g di lievito in polvere per dolci

farina di riso o di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola il burro ammorbidito con lo zucchero di canna, aggiungete le uova, la farina di segale integrale e il lievito in polvere. Impastate il tutto senza però scaldare la pasta con le mani, lavorando giusto il tempo necessario ad amalgamare bene gli ingredienti.

2. Avvolgete in una pellicola alimentare e fate riposare in frigo per 30 minuti circa.

3. Stendete la pasta frolla di segale su un piano infarinato allo spessore di ½ centimetro circa, formate i biscotti nella forma a voi più gradita e sistemateli in una teglia foderata con carta da forno.

4. Infornate in forno già caldo a 180-190 °C per 8-10 minuti circa. Fate raffreddare prima di servire.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Biscotti di segale e farro bianco

Preparazione: 50’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 8 persone:

120 g di farina di segale integrale

100 g di farro bianco

25 g di fecola di patate

2 tuorli, 200 g di burro

80 g di zucchero di canna

50 g di zucchero a velo

25 g di miele

1 tazza di farina di farro per infarinare

1. Lavorate in una ciotola il burro ammorbidito e fatto a pezzetti con lo zucchero di canna, lo zucchero a velo e il miele. Aggiungete i tuorli, le farine di segale e di farro e la fecola di patate. Impastate giusto il tempo per amalgamare bene tutti gli ingredienti, avvolgete in una pellicola e fate riposare in frigo per 30 minuti prima dell’utilizzo.

2. Stendete su un piano la pasta allo spessore di 1 centimetro circa e formate i biscotti della forma desiderata. Riponete i biscotti in frigo per altri 30 minuti.

3. Trasferiteli in una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180 °C per 20 minuti circa, fate raffreddare e servite.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Biscotti di segale e farro integrale

Preparazione: 40’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 6-8 persone:

250 g di farina di segale integrale

250 g di farina di farro integrale

250 g di burro

130 g di zucchero di canna

2 uova

16 g di lievito per dolci

zucchero a velo

sale

1. Amalgamate in una ciotola il burro a temperatura ambiente con lo zucchero di canna, unite le uova e mescolate.

2. Unite le farine di segale e di farro integrali, il lievito in polvere e un pizzico di sale. Impastate e fate riposare in frigo avvolto in una pellicola per 30 minuti.

3. Stendete con il mattarello la pasta allo spessore di 1 centimetro circa, formate i biscotti della forma gradita, sistemateli in una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180 °C per 15-20 minuti. Fate raffreddare e spolverizzate con lo zucchero a velo.

4. In alternativa potete spolverizzare di zucchero i biscotti prima di infornarli ottenendo così una crosticina più lucida.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Biscotti di sorgo e segale al cioccolato fondente

Preparazione: 40’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 20 biscotti

170 g di farina di segale bianca

100 g di farina di sorgo

2 uova

100 g di burro

150 g di zucchero di canna

80 g di cioccolato fondente scaglie

1. Lavorate in una ciotola il burro ammorbidito con lo zucchero di canna, aggiungete le uova, le farine di segale e di sorgo. Impastate giusto il tempo di amalgamare tutti gli ingredienti.

2. Riempite con il composto una tasca da pasticciere con bocchetta grande e formate una ventina di salamini che disporrete direttamente in una teglia foderata con carta da forno.

3. Cuocete in forno a 180 °C per 15 minuti circa. Serviteli freddi.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Brutti ma buoni

Preparazione: 40’

Cottura: 50’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 8 persone:

200 g di granella di nocciole

20 g di crusca di farro

250 g di zucchero di canna

120 g di albume

sale

1. Lavorate in una ciotola la granella di nocciole, la crusca di farro, lo zucchero di canna e l’albume montato a neve con un pizzico di sale.

2. Versate il composto in una pentola e cuocetelo a fuoco moderato mescolando con un cucchiaio. Fate attenzione a non farlo attaccare e proseguite la cottura per 10 minuti circa, fino a ottenere un composto cremoso.

3. Prelevate la crema così formata e mettetela in una tasca da pasticciere e, su una teglia foderata con carta da forno, formate dei ciuffi grandi una noce.

4. Cuocete in forno a 160 °C per 40-45 minuti. Fate raffreddare prima di servire.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Cantucci al cioccolato e mais

Preparazione: 30’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 6-8 persone:

260 g di farina di mais fumetto

65 g di amido di mais

2 uova

45 g di tuorlo (2 tuorli)

230 g di zucchero di canna

125 g di cioccolato a scaglie

1 g di bicarbonato (1 punta di cucchiaino)

1. Mescolate in una ciotola le uova con i tuorli e lo zucchero di canna. Unite la farina di mais fumetto, la maizena, le scaglie di cioccolato e il bicarbonato.

2. Formate dei salamini di 2 centimetri di diametro, sistemateli in una teglia foderata con carta da forno e cuoceteli 200 °C per 15 minuti.

3. Fateli intiepidire a tagliateli in diagonale a fette di 1-2 centimetri.

4. Rimettete le fette nella teglia e fatele dorare in forno a 180 °C per 7-8 minuti. Fate raffreddare e servite.

Nota: *ottimi a fine pasto insieme al Vin Santo. Si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Caprese all'olio extravergine di oliva

Preparazione: 50'

Cottura: 20'

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per una tortiera media (diametro cm 25):

250 g di mandorle non pelate

5 uova

200 g di zucchero di canna

100 g di olio extravergine di oliva

200 g di cioccolato fondente

zucchero a velo

1. Tritate grossolanamente le mandorle non pelate nel robot da cucina insieme a 100 g di zucchero di canna.

2. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente con l'olio extravergine di oliva.

3. Nel frattempo montate in una ciotola le uova con lo zucchero di canna fino a ottenere una spuma bianca e gonfia.

4. Incorporate alle uova montate le mandorle tritate, mescolate bene con una frusta e aggiungete il cioccolato fuso con l'olio extravergine di oliva che avrete fatto intiepidire.

5. Amalgamate il tutto e versate il composto in una tortiera foderata con carta da forno.

6. Cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 20 minuti circa.

7. Fate raffreddare prima di servire.

Cantucci di mais senza glutine

Preparazione: 40’

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 8 persone:

230 g di farina di mais fioretto

100 g di mandorle da pelare

150 g di zucchero di canna

100 g di burro

100 g uova (vedi Nota)

2,5 g di lievito in polvere per dolci

2 g di noce moscata

2 g di sale

1. Montate le uova con il burro ammorbidito e lo zucchero di canna fino a ottenere un composto spumoso, ci vorranno 6-7 minuti circa. Aggiungete la farina di mais fioretto, le mandorle da pelare intere, il lievito in polvere, la noce moscata e il sale.

2. Amalgamate il tutto e formate dei salamini di 2,5 centimetri di diametro circa e della lunghezza di 15-20 centimetri.

3. Adagiate i salamini così ottenuti in una teglia foderata con carta da forno e cuoceteli a 200 °C per 15 minuti.

4. Togliete la teglia dal forno e fate raffreddare leggermente i cantucci; questo servirà a tagliarli meglio.

5. Tagliate i salamini ottenuti in fette in diagonale e riponetele nuovamente nella teglia, cuocete ancora a 180 °C per 10 minuti così da dorarle bene. Fate raffreddare prima di servire.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Nota: *per ottenere 100 g esatti di uova intere sbattete 2 uova in una ciotola e prelevate il quantitativo richiesto.*

Cantucci montati di mais

Preparazione: 50’

Cottura: 25’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 8 persone:

270 g di farina di mais fumetto

65 g di amido di mais

150 g di granella di mandorle tostata

235 g di zucchero di canna

3 uova

120 g di burro

4 g di lievito in polvere

2 g di noce moscata

sale

vanillina

1. Montate in una ciotola lo zucchero di canna con il burro ammorbidito fino a ottenere un composto spumoso, unite le uova e montate ancora per 5-6 minuti.

2. Unite sempre montando con una frusta la farina di mais fumetto, l’amido di mais, la granella di mandorle tostata, il lievito in polvere, la noce moscata in polvere, un pizzico di vanillina e un pizzico di sale.

3. Formate dei salamini del diametro di 2-2,5 centimetri utilizzando una tasca da pasticciere, direttamente in una teglia foderata con carta da forno.

4. Cuoceteli a 200 °C per 15 minuti, togliete dal forno e fate intiepidire.

5. Tagliate i salamini in diagonale a fette spesse 1-2 centimetri, rimettetele nella teglia e cuocetele ancora in forno a 180 °C per 7-8 minuti. Fate raffreddare e servite.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Cantucci montati di mais e avena

Preparazione: 40’

Cottura: 10’

Difficoltà: media

IG: basso

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 8 persone:

230 g di farina di mais fioretto

25 g di farina di avena bianca

100 g di mandorle da pelare

150 g di zucchero di canna

100 g di uova

45 ml di olio di girasole

2,5 g di lievito in polvere per dolci

2 g di noce moscata

2 g di sale

1. Montate le uova con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto spumoso, ci vorranno 6-7 minuti circa. Aggiungete le farine di mais fioretto e di avena, le mandorle, il lievito in polvere, l’olio di girasole, la noce moscata e il sale.

2. Amalgamate il tutto e formate dei salamini di 2,5 centimetri di diametro circa e della lunghezza di 15-20 centimetri.

3. Adagiate i salamini così ottenuti in una teglia foderata con carta da forno e cuoceteli a 200 °C per 15 minuti. Togliete la teglia dal forno e fate raffreddare leggermente i salamini in modo da tagliarli meglio.

4. Tagliate i salamini in pezzi in diagonale e poneteli nuovamente nella teglia, cuocete ancora a 180 °C per 10 minuti così da dorarli bene. Fate raffreddare prima di servire.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Castagnaccio fritto

Preparazione: 50’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: alto

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 6 persone:

500 g di farina di castagne dolce

20 g di uvetta

30 ml di olio extravergine di oliva (3 cucchiai)

semi di 1 baccello di vaniglia

600 ml di acqua

zucchero semolato per spolverizzare

1 bicchierino di brandy

1 l di olio di arachide

1. Ammollate l’uvetta in un po’ di brandy, per circa 30 minuti, scolatela e strizzatela bene.

2. Lavorate in una ciotola la farina di castagne dolce setacciata, l’uvetta, l’olio extravergine di oliva, l’acqua fredda e i baccelli di vaniglia.

3. Scaldate l’olio di arachide in una padella e, una volta raggiunta la temperatura, friggete poco alla volta il castagnaccio prelevando l’impasto con un cucchiaio. Immergete la pastella direttamente nell’olio caldo e friggete per alcuni minuti girando la frittella con un retino, in maniera tale che la frittura sia uniforme.

4. Scolate e fate assorbire l’olio in eccesso su carta da cucina assorbente. Proseguite fino a esaurimento della pastella.

5. Spolverizzate con zucchero semolato e servite sia caldo sia freddo.

Nota: *nella tradizione modenese il castagnaccio fritto avanzato dal giorno prima veniva consumato a colazione immergendolo nel latte caldo.*

Castagnole

Preparazione: 30’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina farro bianca

40 g di farina di farro integrale

25 g di burro

1 uovo

50 g di zucchero integrale di canna

1 bicchierino di Sambuca

1 bustina di vanillina

8 g di lievito in polvere

1-2 cucchiai di zucchero semolato

sale

1 l di olio di arachide

1. Impastate in una ciotola le farine di farro bianca e integrale con il burro ammorbidito, l’uovo, 50 g di zucchero di canna, 1 bicchierino di Sambuca, il lievito in polvere, la vanillina e un pizzico di sale. Dovrete ottenere un impasto abbastanza compatto.

2. Prelevate con un cucchiaio un po’ di impasto e friggetelo in olio di arachide caldo, scolate e fate asciugare su carta da cucina assorbente.

3. Spolverizzatele con zucchero semolato prima di servirle, calde o fredde.

Castagnole di crusca di farro

Preparazione: 40’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: basso

Vegetariano

Ingredienti per 8 persone:

350 g di crusca di farro

85 g di amido di mais

60 g di burro

100 g di zucchero di canna

2 uova

1 tuorlo

1 bustina di vanillina

14 g di lievito in polvere

1 bicchierino di Sambuca

sale

1 l olio di arachide

1-2 cucchiai di zucchero semolato

1. Impastate in una ciotola la crusca di farro, l’amido di mais, il burro ammorbidito, l’uovo, 100 g di zucchero di canna, 1 bicchierino di Sambuca, il lievito in polvere, la vanillina e un pizzico di sale. Dovrete ottenere un impasto abbastanza compatto.

2. Prelevate con un cucchiaio un po’ di impasto e friggetelo in olio di arachide caldo, scolate e fate asciugare su carta da cucina assorbente.

3. Spolverizzatele con zucchero semolato prima di servirle, calde o fredde.

Castagnole modenesi

Preparazione: 40’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: alto

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 4-6 persone:

200 g di farina di farro bianca

40 g di farina di castagne

1 uovo

1 tuorlo

45 g di zucchero di canna

10 ml di olio extravergine di oliva

2 cucchiai di grappa

8 g di lievito per dolci

1 l di olio di arachide

sale

1-2 cucchiai di zucchero semolato

1. Lavorate in una ciotola la farina di farro bianca con quella di castagne setacciata, l’uovo, il tuorlo, lo zucchero di canna, l’olio extravergine di oliva, la grappa, il lievito in polvere e un pizzico di sale.

2. Scaldate in una padella l’olio di arachide. Prelevate poco alla volta il composto e riempite una tasca da pasticciere con una bocchetta grande.

3. Cuocete le castagnole formate con la tasca da pasticciere, poche per volte, fatele dorate, scolatele e ponetele su carta assorbente. Proseguite fino a esaurimento del composto.

4. Spolverizzate con zucchero semolato e servite sia calde sia fredde.

Chiodini di farro

Preparazione: 40’

Cottura: 1-2’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 6 persone:

500 g di crusca di farro

50 g di burro

12 g di lievito per dolci

15 g di sale

250 ml di latte intero

1 tazza farina di farro bianco per infarinare

1. Lavorate in una ciotola il burro ammorbidito con la crusca di farro, il lievito per dolci e il sale. Aggiungete del latte intero freddo quanto basta a formare un composto morbido ma compatto.

2. Stendete la pasta su un piano allo spessore di 2-3 mm, tagliate la sfoglia così ottenuta a striscioline di 5 centimetri e poi finemente a julienne. Infarinate e tenete da parte.

3. Scaldate l’olio di arachide e, una volta in temperatura, friggete poco alla volta i chiodini di farro. La frittura dovrà essere molto breve, anche meno di 1 minuto, scolate e fate assorbire l’olio in eccesso su carta assorbente da cucina. Fate raffreddare prima di consumarle.

Nota: *a Bologna sono chiamate anche chiacchere.*

Crespelle di quinoa alle mele e cioccolato fondente

Preparazione: 30’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 6 crespelle:

150 g di farina di quinoa

200-250 ml di latte

1 uovo

2 mele Golden

2 cucchiai di zucchero di canna

100 g di cioccolato a scaglie

4 cucchiai granella di mandorle

2 noci di burro

zucchero a velo

sale

1. Lavorate in una ciotola la farina di quinoa con l’uovo, il latte e il sale. Dovrete ottenere una pastella fluida ma ancora cremosa.

2. Cuocete poco alla volta la pastella su una padella per crêpes; saranno sufficienti pochi minuti per lato, le crespelle non devono seccare. Tenetele da parte.

3. Pelate e tagliate le mele a dadolini e passatele in padella per alcuni minuti con il burro, lo zucchero di canna e un pizzico di sale. Cuocete finché saranno tenere ma non sfatte, toglietele dalla padella e fate raffreddare. Una volta fredde aggiungete il cioccolato fondente a scaglie e la granella di mandorle; amalgamate bene.

4. Stendete le crespelle su un piano e farcitele con le mele al cioccolato, chiudetele a triangolo e cospargetele di zucchero a velo.

Crumiri di farro

Preparazione: 50’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 30 crumiri:

400 g di farina di farro bianca

100 ml di latte intero

100 g di zucchero a velo

50 g di zucchero di canna

45 ml di olio d’oliva evo

1 uovo intero

15 g di miele castagno

4 g di lievito in polvere

1. Montate l’uovo, con il miele, lo zucchero di canna, lo zucchero a velo e l’olio extravergine di oliva per 10 minuti: otterrete un composto simile alla maionese.

2. Aggiungete la farina di farro e il lievito e in ultimo il latte tiepido, lavorate bene il tutto. Fate riposare in frigo per 30 minuti.

3. Formate i crumiri utilizzando una tasca da pasticciere con la bocchetta rigata. Stendete l’impasto su una teglia foderata con carta da forno dando la classica forma curva tipica dei crumiri.

4. Cuocete in forno a 170-180 °C per 15-20 minuti. Fate raffreddare prima di servire.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Dolcetti di sorgo e avena

Preparazione: 40’

Cottura: 10’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 16 dolcetti:

150 g di farina di sorgo

80 g di farina di avena integrale

2 uova

50 g di miele

100 g di zucchero di canna

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di vaniglia in polvere

1. Montate in una ciotola le uova intere con il miele e lo zucchero di canna fino a ottenere una spuma gonfia. Aggiungete poco alla volta le farine di sorgo e di avena integrale con un pizzico di sale. Amalgamate con una frusta.

2. Riempite una tasca da pasticciere con il composto e, utilizzando una bocchetta grande, formate su una teglia foderata con carta da forno 16 strisce di pasta lunghe 8 centimetri circa.

3. Cuocete in forno caldo a 180 °C per 10 minuti circa. Consumate una volta freddi.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Frittelle di castagne

Preparazione: 30’

Cottura: 15’

Difficoltà: basssa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 4 persone:

80 g di farina di castagne dolce

200 g di ricotta sejras (o vaccino)

100 ml di latte intero

½ cucchiaino di lievito in polvere

sale

olio di oliva extravergine

1 l olio di arachide

1. Lavorate in una ciotola la farina di castagne dolce con la ricotta, il latte intero, il lievito in polvere e un pizzico di sale.

2. Ungete con un po’ di olio di oliva una padella antiaderente, prelevate con un cucchiaio un po’ di pastella e lanciatela dall’alto verso il basso con un movimento deciso sulla padella calda; appena inizia a prendere colore girate la frittella e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

3. Procedete fino a esaurimento della pastella.

4. Potete servire queste frittelle sia calde sia fredde.

Frittelle di mais e patate dolci

Preparazione: 20’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: alto

Vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Ingredienti per 4 persone:

130 g di farina di mais fumetto o fioretto

150 g di patate lesse

50 g di amido di mais

7-8 cucchiai di zucchero semolato

5 g di lievito di birra

2 cucchiai di Marsala

50 ml di acqua calda

300 ml di olio di arachidi

1. Lavorate in una ciotola la farina di mais fumetto con le patate lesse schiacciate, l’amido di mais setacciato, 2-3 cucchiai di zucchero semolato, il Marsala, il lievito di birra e l’acqua calda (40 °C saranno sufficienti). Fate lievitare il composto sempre nella ciotola (meglio se in vetro) coperto con pellicola alimentare per 30 minuti.

2. Fate scaldare in una padella l’olio di arachide e prelevate delicatamente con un cucchiaio l’impasto, cuocete così le frittelle per 3 minuti per lato o finché non saranno croccanti. Scolate su carta assorbente e passate le frittelle nel restante zucchero semolato. Servite subito.

Madeleine di avena e cioccolato

Preparazione: 40’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 30 madeleine:

100 g di farina di avena

140 g di farina di nocciole

150 g di zucchero di canna

4 uova

100 g di cioccolato

1. Montate le uova con lo zucchero di canna, aggiungete la farina di avena setacciata, la farina di nocciole e il cioccolato fuso a bagnomaria.

2. Riempite gli stampi da madeleine e cuocete in forno caldo a 180 °C per 20 minuti. Fate raffreddare prima di servire.

Nota: *si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.*

Pancake ai 3 cereali

Preparazione: 30’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 10 pancake:

100 g di farina di farro integrale

100 g di farina di orzo

50 g di farina di avena

250 ml di latte di riso

2 uova

2 cucchiai di zucchero di canna

2 cucchiaini di lievito in polvere

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

1. Lavorate in una ciotola, aiutandovi con una frusta, le uova con lo zucchero di canna, il lievito in polvere, l’olio extravergine di oliva e il latte.

2. Aggiungete le farine precedentemente miscelate fra di loro sempre mescolando e prestando attenzione a non formare grumi.

3. Scaldate una padella per crêpes e cuocete poco alla volta l’impasto, dopo 2 minuti circa girate i pancake e cuocete ancora per qualche minuto. Serviteli caldi.

Pasta frolla di farro

Preparazione: 40’

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Ingredienti per 30 biscotti o 1 tortiera di 25 cm di diametro

200 g di farina di farro bianca

140 g di farina di farro integrale

50 g di amido di mais

2 uova

1 tuorlo

150 g di burro

150 g di zucchero a velo

60 g di miele di castagno

10 g di lievito in polvere

1. Lavorate il burro a pezzetti e a temperatura ambiente con lo zucchero e il miele senza scaldare il composto, aggiungete le uova e il tuorlo, lavorate brevemente sempre usando le punta delle dita.

2. Aggiungete le farine di farro bianca e integrale, l’amido di mais e il lievito in polvere. Impastate giusto il tempo necessario a rendere il composto omogeneo, avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo per 30 minuti prima dell’utilizzo.

Nota: *potete utilizzare questa pasta frolla di farro sostituendola nelle ricette di torte dove è prevista la pasta frolla “normale”. Allo stesso modo potete produrre biscotti. Il tempo di cottura sarà il medesimo descritto nelle altre ricette.*

Pasta frolla di segale

Preparazione: 40’

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza uova

Ingredienti per 1 tortiera (diametro cm 25):

190 g di farina di segale

70 g di zucchero di canna

90 g di burro

25 g di sciroppo d’acero

5 g di lievito in polvere per dolci

40 ml di acqua

1. Lavorate in una ciotola il burro fatto a pezzetti e ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero di canna e lo sciroppo d’acero, aggiungete la farina di segale, il lievito e l’acqua.

2. Impastate giusto il tempo di amalgamare tutti gli ingredienti; dovrete ottenere un impasto compatto ma morbido. Avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti prima dell’uso.

Nota: *come per le altre paste frolle alternative, utilizzate questa pasta nelle vostre ricette preferite sostituendola alla pasta frolla di grano. La cottura di una crostata sarà in forno a 170° C per 25-30 minuti circa.*

Pasta frolla di farro all’olio extravergine di oliva

Preparazione: 40’

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio e uova

Ingredienti per 1 tortiera (diametro cm 25):

200 g di farina di farro bianca

140 g di farina di farro integrale

50 g di maizena

160 g di zucchero di canna

60 g di miele acacia

50 ml di olio oliva

10 g di lievito per dolci in polvere

90 ml di acqua

1. Miscelate le farine di farro bianca e integrale, la maizena e il lievito.

2. Formate una fontana e al centro unite lo zucchero, l’olio extravergine di oliva, il miele e l’acqua. Impastate il tutto e fate riposare in frigo avvolto da pellicola per 30 minuti.

Nota: *ideale per la preparazione di crostate con confettura di frutta. Potete anche produrre degli ottimi biscotti senza lattosio. Stendete l’impasto allo spessore di ½ cm e formate i biscotti nelle forme desiderate, fate riposare i biscotti in un luogo fresco per 30 minuti, meglio se in frigo, prima di cuocerli. Cuocete in forno a 170-180° C per 10-15 minuti.*

Pasta frolla di farro senza uova

Preparazione: 30’

Cottura: 40’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza uova

Ingredienti per 1 tortiera (diametro cm 25):

190 g di farina di farro

100 g di zucchero di canna

100 g di burro

5 g di lievito in polvere per dolci

40 ml di acqua

1. Lavorate in una ciotola il burro fatto a pezzetti e ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero di canna, aggiungete la farina di farro con il lievito e l’acqua. Impastate giusto il tempo di amalgamare tutti gli ingredienti, dovrete ottenere un impasto compatto ma morbido. Avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti prima dell’uso.

Nota: *ideale per preparare delle crostate semplicemente farcite con delle pere e una ganache di cioccolato e panna. Tagliate le pere a fettine e sistematele sulla pasta frolla di farro già stesa in tortiera, coprite con la ganache e cuocete in forno caldo a 180 °C per 30 minuti circa. La ganache si ottiene facendo sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e mescolandolo con una frusta a una pari quantità di panna da montare fatta scaldare.*

Crostata di quinoa alle fragole

Preparazione: 50’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 1 tortiera (diametro cm 25):

350 g di farina quinoa

100 g di burro

2 uova

100 g di zucchero canna

4 tuorli

500 ml di latte

40 g di maizena

90 g di zucchero di canna

vaniglia

10-15 fragole

farina di riso per lavorazione

1. Impastate in una ciotola il burro ammorbidito, le uova e lo zucchero, aggiungete alla fine la farina di quinoa e lavorate il tutto velocemente. Avvolgete in una pellicola alimentare e fate riposare in frigo per 30 minuti.

2. Scaldate il latte con la vaniglia in un pentolino. A parte mescolate i tuorli con lo zucchero di canna e la maizena, versateci sopra il latte caldo e rimettete a cuocere a fiamma bassa. Cuocete sempre mescolando con una frusta e quando prende bollore togliete dal fuoco e fate raffreddare.

3. Stendete la pasta allo spessore di ½ centimetro circa o poco più e sistematela in tortiera foderata con la carta da forno, formate il bordo creando un salamino che andrete a premere sulle pareti.

4. Cuocete la base di pasta in forno caldo a 170-180 °C per 20 minuti. Togliete dal forno e fate raffreddare.

5. Lavate e tagliate a metà le fragole, asciugatele e tenetele da parte.

6. Distribuite la crema pasticciera sulla torta e sistemate le fragole a fettine.

Pasta frolla di riso e mais

Preparazione: 30’

Cottura: 25’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine

Ingredienti per 1 tortiera da 25 centimetri:

190 g di farina di riso

110 g di farina di mais fumetto

100 g di zucchero a velo

5 tuorli

150 g di burro

15 ml di latte (1,5 cucchiai)

30 g di amido di mais

45 g di miele

2 g di lievito per dolci (½ cucchiaino)

1. Lavorate in una ciotola il burro fatto ammorbidire a temperatura ambiente con il miele e lo zucchero a velo, aggiungete i tuorli e lavorate ancora brevemente sempre con le punta delle dita.

2. Aggiungete le farine di riso e di mais fumetto, il latte, l’amido di mais e il lievito in polvere. Impastate giusto il tempo di miscelare gli ingredienti.

Nota: *utilizzate questa frolla per la produzione di crostate o torte farcite alla crema. In questo caso la pasta non andrà fatta riposare prima della lavorazione.*

Nota: *per una crostata con confettura di frutta la cottura sarà in forno a 170 °C per 25 minuti circa.*

Tortini di quinoa e mirtilli

Preparazione: 40’

Cottura: 25’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 7-8 pirottini:

100 g di farina di quinoa

100 g di farina di mandorle

2 uova

100 g di zucchero di canna

3 cucchiai di olio extravergine di oliva

130 g di mirtilli

1. Montate lo zucchero di canna con le uova fino a ottenere un composto spumoso.

2. Aggiungete la farina di quinoa e la farina di mandorle, unite i mirtilli e amalgamate bene il tutto.

3. Oliate degli stampini e versate dentro il composto fino a 1 centimetro dall’orlo. Cuocete in forno a 180 °C per 25 minuti, fate raffreddare e servite.

Plum-cake di farro

Preparazione: 50’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 10-12 plum-cake monodose:

250 g di crusca di farro

100 g di farina di farro

5 uova

250 g di zucchero di canna

100 g di olio di girasole

1 cucchiaio di miele acacia

10 g di lievito di birra

150-200 ml di latte di soia

1. Montate le uova con lo zucchero di canna e il miele di acacia fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete l’olio di girasole e delicatamente la farina e la crusca di farro, amalgamando con una frusta.

2. Fate intiepidire 100 ml di latte di soia e scioglieteci dentro il lievito di birra, unitelo all’impasto e amalgamate bene, dovrete ottenere un composto cremoso. Aggiungete se necessario altro latte di soia.

3. Formate nei pirottini da plum-cake dei salamini del diametro di 1,5 centimetri aiutandovi con una tasca da pasticciere.

4. Incidete la superficie per la lunghezza e infornate a 180-190 °C per 15-20 minuti. Fate raffreddare e servite.

Nota: *in alternativa al miele di acacia, per ottenere dei plum-cake più aromatici utilizzate del miele di lavanda. Potete aggiungere all’impasto scaglie di cioccolato o dell’uvetta per rendere i vostri plum-cake ancora più golosi.*

Plum-cake ai 4 cereali

Preparazione: 50’

Cottura: 50’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano

Per 1 stampo da plum-cake (dimensioni 25 cm x 10 cm):

50 g di farina di farro integrale

50 g di farina di farro bianca

50 g di farina di orzo integrale

50 g di farina di avena integrale

150 g di zucchero di canna

125 g di burro

150 g di yogurt

2 uova

100 g di uvetta secca

1 cucchiaio lievito in polvere (7 g)

1 g di sale

1. Montate in una ciotola il burro ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto spumoso e soffice. Aggiungete ora le uova una alla volta, anch’esse a temperatura ambiente, facendo attenzione a mantenere la montata.

2. Unite ora, sempre montando, lo yogurt e l’uvetta fatta ammollare, strizzata e infarinata. Unite le farine con il lievito e il sale e mescolate bene.

3. Riempite uno stampo da plum-cake per ¾ e cuocete in forno caldo a 170 °C per 50 minuti.

4. Fate raffreddare prima di servire.

Torta di amaranto e mandorle

Preparazione: 40’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio, senza lattosio

Ingredienti per 8 persone:

150 g di farina di amaranto

200 g di farina di mandorle

4 uova

120 g di miele di acacia

4 cucchiai di olio extravergine di oliva

4 cucchiai di semi di canapa decorticati

3 cucchiai di pinoli

1. Montate le uova con il miele per 6-7 minuti. Unite la farina di amaranto, la farina di mandorle, l’olio extravergine di oliva, i semi di canapa decorticati e i pinoli interi. Amalgamate con una frusta.

2. Versate in una tortiera foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 25 minuti o finché la torta all’interno non risulterà asciutta. Fate raffreddare prima di servire.

Nota: *potete accompagnare questa torta con una crema al cioccolato o semplicemente con una crema pasticcera senza lattosio (fatta cioè con latte di riso o di soia, basterà sostituire alla ricetta il latte vaccino con uno di questi due vegetali).*

Torta Margherita di avena

Preparazione: 20’

Cottura: 30’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per una tortiera media (25 cm di diametro):

130 g di farina di avena bianca

100 g di fecola di patate

150 g di zucchero di canna

2 uova

5 tuorli

50 ml di olio vinaccioli

zucchero a velo per decorare

1. Montate le uova e i tuorli con lo zucchero di canna per 5-6 minuti o finché non otterrete un composto spumoso. Alla fine unite l’olio di vinaccioli.

2. Aggiungete la farina di avena e la fecola di patate setacciate e mescolate con una frusta.

3. Versate in una tortiera foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180 °C per 30 minuti. Fate raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo.

Tortini alla nocciola

Preparazione: 20’

Cottura: 20’

Difficoltà: media

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosio

Ingredienti per 8 pirottini:

100 g di farina di nocciole

80 g di granella di nocciole

150 g di zucchero di canna

200 g di albume

6 g di cacao amaro in polvere (1 cucchiaio)

80 g di cioccolato fondente a scaglie

1. Montate lo zucchero con l’albume fino a ottenere una spuma compatta e gonfia.

2. Unite delicatamente la farina di nocciole, la granella di nocciole, il cioccolato a scaglie e il cacao setacciato. Amalgamate con una frusta facendo attenzione a non far smontare il composto.

3. Riempite per ¾ degli stampini monoporzione che avrete oliato precedentemente.

4. Cuocete in forno a 180-190 °C per 20 minuti circa. Fate raffreddare e servite.

Tortini di mandorle e avena

Preparazione: 30’

Cottura: 15’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza lattosio

Ingredienti per 8 pirottini:

150 g di mandorle

100 g di farina di avena integrale

30 g di semi di girasole

150 g di zucchero di canna

3 uova

1. Montate le uova con 100 g di zucchero di canna fino a ottenere una spuma consistente, ci vorranno 5-6 minuti.

2. Tritate finemente in un robot da cucina le mandorle pelate con 50 g di zucchero e i semi di girasole.

3. Amalgamate la montata di uova con le mandorle e la farina di avena integrale.

4. Oliate 8 pirottini monoporzione e riempiteli con il composto lasciando ½ centimetro dal bordo.

5. Cuocete in forno a 190 °C per 15 minuti. Serviteli freddi.

Tortini di nocciole e amaranto

Preparazione: 40’

Cottura: 20’

Difficoltà: bassa

IG: medio

Vegetariano, senza glutine, senza lattosioo

Ingredienti per 9 pirottini:

100 g di farina di amaranto

150 g di farina di nocciole

3 uova

3 cucchiai di olio extravergine di oliva

150 g di zucchero di canna

30 g di cioccolato fondente scaglie

2 cucchiai di sciroppo di agave

1. Montate le uova con lo zucchero di canna e lo sciroppo d’agave per 5-6 minuti.

2. Unite la farina di amaranto, la farina di nocciole, le scaglie di cioccolato e l’olio extravergine di oliva. Amalgamate delicatamente con una frusta e riempite per $^{2}/_{3}$ i pirottini che avrete precedentemente oliato.

3. Cuocete in forno caldo a 180-190 °C per 20 minuti circa. Fate raffreddare prima di servire.

Indice delle ricette

FOCACCE, GRISSINI, PANE, PIZZE, SFOGLIATINE

Bibliografia

Elma Schena, Adriano Ravera, *Castagne per ogni stagione*, Blu edizioni, Torino 2006

Giuliana Lomazzi, *Cereali da mangiare e da bere*, Red edizioni, Milano 2011

Dario Bressanini Beatrice Mautino, *Contro natura*, Rizzoli, Milano 2015

Alice Savorelli, *Cucinare i cereali*, AAM Terra Nuova edizioni, Firenze 2013

Giuliana Lomazzi, *Cucinare i legumi*, Tecniche nuove, Milano 2015

Stefania Del Principe, Luigi Mondo, *Cucinare senza glutine*, Edizioni Fag, Milano 2012

Michael Pollan, I*l dilemma dell'onnivoro*, Giunti, Firenze 2011

AA. VV., *Il grande libro degli alimenti*, Touring Editore, Milano 2008

Dario Bressanini, *La scienza della pasticceria*, Gribaudo, Torino 2014

Peter Barham, *La scienza in cucina*, Bollati Boringhieri, Torino 2007

Jonathan Silvertown, *La vita segreta dei semi*, Bollati Boringhieri, Torino 2014

Massimo Montanari, *L'Europa a tavola*, Storia dell'alimentazione dal Medioevo a oggi, Laterza, Bari 1998

Stephen Wangen, *Più sani senza grano*, Macro edizioni, Cesena 2012

Caroline Jones, *Quinoa, il superalimento*, Edizioni Il punto di incontro, Vicenza 2014

Catherine Kousmine, *Salvate il vostro corpo*, Tecniche Nuove, Milano 1992

Wolfgang Behringer, *Storia culturale del clima*, Bollati Boringhieri, Torino 2013

Francesco Orsenigo, *Storia del cibo*, Mondadori, Milano 2015

Aldo Bongiovanni, *Tutto sul pane fatto in casa*, Tecniche nuove, Milano 2010

Tom Standage, *Una storia commestibile dell'umanità*, Codice edizioni, Torino 2011

le guide di Natura&Salute

Tutto sulle altre farine

Lorenzo Preti
Bolognese di nascita e cuneese di adozione, inizia il suo percorso di studi culinari e vola a Londra. Attualmente lavora in locali del cuneese e si occupa di consulenze.

Antonio Zucco
Classe 1981, terminati gli studi parte per Amsterdam. Rientrato in Italia inizia ad approfondire le tematiche delle intolleranze alimentari e della cucina naturale. Attualmente collabora con la rivista Cucina Narurale, lavora in un locale di Saluzzo (CN) e si occupa di consulenze.

Segui la **RICETTA FILMATA** delle **"Crespelle di quinoa alle mele e cioccolato fondente"** in copertina inquadrando il **QRcode** con il tuo lettore

Perché e come consumare farine e cereali diversi dal frumento? Le ragioni sono molteplici e vanno dalla salute, alla curiosità e al desiderio di provare qualcosa di nuovo.
Infatti, è sempre più evidente il legame tra consumo esclusivo di farina bianca e di cereali raffinati e la diffusione delle patologie tipiche del mondo moderno: dall'obesità al diabete, alle patologie cardiache e ai tumori; inoltre è sotto gli occhi di tutti il numero crescente di persone intolleranti al glutine o al grano.
D'altro canto anche i consumatori sono sempre più attenti e desiderosi di provare prodotti differenti da quelli di largo consumo: non solo i più comuni riso mais o orzo, ma anche segale, avena, miglio o semi diversi dai cereali come il grano saraceno, la quinoa, o l'amaranto.
Gli autori esplorano questa vasta materia descrivendo le "altre" farine, indicandone l'uso e la migliore destinazione in cucina, con particolare attenzione per chi soffre di intolleranze alimentari e per i vegetariani.
Alla prima parte descrittiva, segue una corposa seconda parte di ricette: pani, paste semplici e ripiene, torte salate e dolci, salse e creme.

9,90 euro

Supplemento
al numero 9 Anno XXVI
di **Cucina Naturale**
OTTOBRE 2015